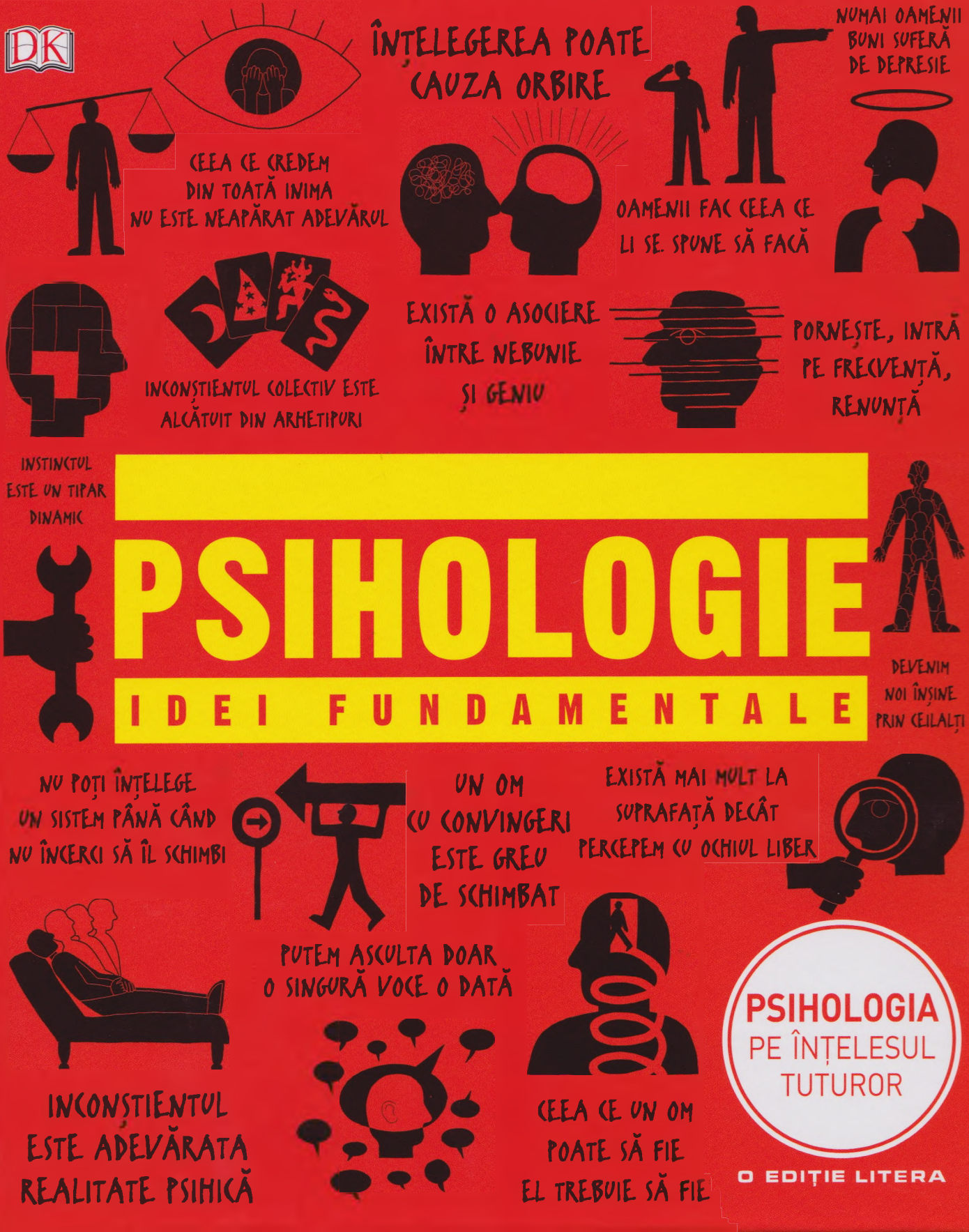

ÎNȚELEGEREA POATE CAUZA ORBIRE
NUMAI OAMENII BUNI SUFERĂ DE DEPRESIE
CEEA CE CREDEM DIN TOATĂ INIMA NU ESTE NEAPĂRAT ADEVĂRUL
OAMENII FAC CEEA CE LI SE SPUNE SĂ FACĂ
EXISTĂ O ASOCIERE ÎNTRE NEBUNIE ȘI GENIU
PORNEȘTE, INTRĂ PE FRECVENȚĂ, RENUNȚĂ
INCONȘTIENTUL COLECTIV ESTE ALCĂTUIT DIN ARHETIPURI
INSTINCTUL ESTE UN TIPAR DINAMIC
PSIHOLOGIE
IDEI FUNDAMENTALE
DEVENIM NOI ÎNȘINE PRIN CEILALȚI
NU POȚI ÎNȚELEGE UN SISTEM PÂNĂ CÂND NU ÎNCERCI SĂ ÎL SCHIMBI
UN OM CU CONVINGERI ESTE GREU DE SCHIMBAT
EXISTĂ MAI MULT LA SUPRAFAȚĂ DECÂT PERCEPEM CU OCHIUL LIBER
PUTEM ASCULTA DOAR O SINGURĂ VOCE O DATĂ
INCONȘTIENTUL ESTE ADEVĂRATA REALITATE PSIHICĂ
CEEA CE UN OM POATE SĂ FIE EL TREBUIE SĂ FIE
PSIHOLOGIA PE ÎNȚELESUL TUTUROR
O EDIȚIE LITERA

PSIHOLOGIE

IDEI FUNDAMENTALE

Traducere din limba engleză
CRINA BOITOR

LITERA

LONDRA, NEW YORK, MELBOURNE,
MÜNCHEN, DELHI

DK LONDON

The Psychology Book

Copyright © 2012
Dorling Kindersley Limited
Toate drepturile rezervate

Ediție publicată pentru prima dată
în Marea Britanie,
în 2011, de Dorling Kindersley Limited.

REDACTOR ARTISTIC
Amy Orsborne

EDITORI SENIORI
Sam Atkinson, Sarah Tomley

REDACTORI
Cecile Landau, Scarlett O'Hara

DIRECTOR ARTISTIC
Philip Ormerod

DIRECTOR EDITORIAL
Jonathan Metcalf

ILUSTRAȚII
James Graham

CERCETARE ICONOGRAFICĂ
Myriam Megharbi

LITERA

Editura Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, Bucureşti, România
tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe
www.litera.ro

Psihologie. Idei fundamentale

Copyright © 2015 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidraşcu şi fiii
Lector de specialitate: psihoterapeut Victor Gabriel Gorea
Redactor: Carmen Ștefania Neacșu
Copertă: Florentina Tudor
Tehnoredactare şi prepress: Ana Cioclo

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Psihologie. Idei fundamentale / trad.: Crina Boitor. –
Bucureşti: Litera, 2015

ISBN 978-606-741-996-2
I. Boitor, Crina (trad.)
159.9

AUTORI

CATHERINE COLLIN

Psiholog clinician, consultanta noastră Catherine Collin este profesor asociat (conferențiar la disciplina Terapie psihologică) la Universitatea din Plymouth. Catherine este interesată de programele de asistență pentru tulburările mintale și de terapia cognitiv-comportamentală.

NIGEL BENSON

Conferențiar de filosofie și psihologie, Nigel Benson a scris mai multe cărți bestseller în domeniul psihologiei, printre care *Psihologia pentru începători* și *Introducere în psihiatrie*.

JOANNAH GINSBURG

Jurnalist și psiholog clinician, Joannah Ginsburg activează în cadrul centrelor comunitare de tratament din New York City, Boston, Philadelphia și Dallas, fiind o colaboratoare constantă a publicațiilor pe teme de psihologie. Este coautoare a lucrării *Cartea aceasta are probleme. Aventuri în psihologia populară*.

VOULA GRAND

Specialist în psihologia afacerilor, Voula Grand oferă corporațiilor internaționale consultanță pe tema leadershipului și a performanței la nivel executiv. Primul ei roman, *Umbra onoarei* (2011), are ca temă psihologia secretelor, trădării și răzbunării. În prezent scrie o continuare, intitulată *Fantoma onoarei*.

MERRIN LAZYAN

Scriitor, editor și cântăreț de muzică clasică, Merrin Lazyan a studiat psihologia la Universitatea Harvard și a scris mai multe de lucrări de ficțiune și nonficțiune care acoperă o gamă largă de subiecte.

MARCUS WEEKS

Scriitor și muzician, Marcus Weeks a studiat filosofia și a lucrat ca profesor înainte de a-și începe cariera de autor. A contribuit la realizarea multor cărți în domeniul artistic și științific.

CUPRINS

10 INTRODUCERE

RĂDĂCINILE FILOSOFICE
CUM A APĂRUT PSIHOLOGIA

18 Cele patru tipuri de temperament
Galenus

20 Există un suflet rațional în această mașinărie
René Descartes

22 *Dormez!*
Abatele Faria

24 Conceptele devin forțe când își opun rezistență reciproc
Johann Friedrich Herbart

26 Fii cel ce ești cu adevărat
Søren Kierkegaard

28 Personalitatea este compusă din înnăscut și dobândit
Francis Galton

30 Legile isteriei sunt universale
Jean-Martin Charcot

31 Distrugerea bizară a anumitor legături interne ale psihicului
Emil Kraepelin

32 Începuturile vieții mentale datează de la începuturile vieții
Wilhelm Wundt

38 Știm ce înseamnă conștiința atât timp cât nimeni nu ne cere să o definim
William James

46 Adolescența este o a doua naștere
G. Stanley Hall

48 La 24 de ore după ce învățăm ceva, uităm două treimi din ceea ce am învățat
Hermann Ebbinghaus

50 Inteligența unui individ nu este o cantitate fixă
Alfred Binet

54 Inconștientul vede oamenii ascunși în spatele cortinei
Pierre Janet

BEHAVIORISMUL
A RĂSPUNDE LA MEDIUL ÎNCONJURĂTOR

60 Vederea unei mâncări apetisante îl face pe cel înfometat să saliveze
Ivan Pavlov

62 Acțiunile neprofitabile sunt curmate
Edward Thorndike

66 Oricine, indiferent de natura sa, poate fi instruit să fie orice
John B. Watson

72 Lumea noastră umană este un măreț labirint dăruit de Dumnezeu
Edward Tolman

74 Odată ce șobolanul ne-a găsit sacul cu grâu, putem fi siguri că va reveni
Edwin Guthrie

75 Este cât se poate de firesc ca pisica să „iubească" șobolanul
Zing-Yang Kuo

76 Învățarea pur și simplu nu este posibilă
Karl Lashley

77 Întipărirea nu poate fi uitată!
Konrad Lorenz

78 Comportamentul este format prin consolidarea pozitivă și negativă
B.F. Skinner

86 Nu-ți mai imagina scena și relaxează-te
Joseph Wolpe

PSIHOTERAPIA
INCONȘTIENTUL DETERMINĂ COMPORTAMENTUL

92 **Inconștientul este adevărata realitate psihică**
Sigmund Freud

100 **Nevroticul trăiește permanent un sentiment de inferioritate**
Alfred Adler

102 **Inconștientul colectiv este alcătuit din arhetipuri**
Carl Jung

108 **Lupta dintre instinctul vieții și cel al morții durează întreaga viață**
Melanie Klein

110 **Tirania lui „trebuie"**
Karen Horney

111 **Supraeul devine evident numai atunci când înfruntă cu ostilitate eul**
Anna Freud

112 **Adevărul poate fi tolerat numai dacă îl descoperi singur**
Fritz Perls

118 **Se știe că a aduce în casa ta un copil adoptat și a-l iubi e un lucru nepotrivit**
Donald Winnicott

122 **Inconștientul este discursul Celuilalt**
Jacques Lacan

124 **Sarcina principală a omului este aceea de a se naște pe sine**
Erich Fromm

130 **O viață frumoasă este un proces, nu o stare**
Carl Rogers

138 **Ceea ce un om poate să fie el trebuie să fie**
Abraham Maslow

140 **Suferința încetează să fie suferință în momentul în care își găsește un sens**
Viktor Frankl

141 **Nu devii cu adevărat om fără să treci prin suferință**
Rollo May

142 **Convingerile raționale generează consecințe emoționale sănătoase**
Albert Ellis

146 **Familia este „fabrica" în care se făuresc oamenii**
Virginia Satir

148 **Pornește, intră pe frecvență, renunță**
Timothy Leary

149 **Înțelegerea poate cauza orbire**
Paul Watzlawick

150 **Nebunia nu trebuie să fie neapărat o prăbușire. Ea poate fi și un salt înainte**
R.D. Laing

152 **Trecutul nostru nu ne determină destinul**
Boris Cyrulnic

154 **Numai oamenii buni suferă de depresie**
Dorothy Rowe

155 **Tații se supun unei reguli a tăcerii**
Guy Corneau

PSIHOLOGIA COGNITIVĂ
CREIERUL CALCULAT

160 **Instinctul este un tipar dinamic**
Wolfgang Köhler

162 **Întrerupând o sarcină, avem șanse mai mari să ne-o reamintim**
Bluma Zeigarnik

163 **Când un bebeluș aude pași, se activează un ansamblu**
Donald Hebb

164 **Cunoașterea este un proces, nu un produs**
Jerome Bruner

166 **Un om cu convingeri este greu de schimbat**
Leon Festinger

168 **Numărul magic 7 plus / minus 2**
George Armitage Miller

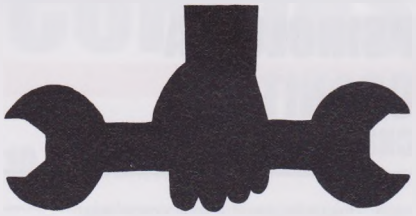
174 **Există mai mult la suprafață decât percepem cu ochiul liber**
Aaron Beck

178 **Putem asculta doar o singură voce o dată**
Donald Broadbent

186 **Săgeata timpului formează o buclă**
Endel Tulving

192 **Percepția este o halucinație ghidată din exterior**
Roger N. Shepard

193 **Căutăm constant legături cauzale**
Daniel Kahneman



194 **Evenimentele sunt stocate în memorie împreună cu emoția**
Gordon H. Bower

196 **Emoțiile sunt un tren în mișcare**
Paul Ekman

198 **Extazul este un pas într-o realitate alternativă**
Mihály Csíkszentmihályi

200 **Oamenii fericiți sunt extrem de sociali**
Martin Seligman

202 **Ceea ce credem din toată inima nu este neapărat adevărul**
Elizabeth Loftus

208 **Cele șapte păcate ale memoriei**
Daniel Schacter

210 **Nu suntem gândurile noastre**
Jon Kabat-Zinn

211 **Nutrim teama că biologia va demasca tot ceea ce considerăm sacru**
Steven Pinker

212 **Ritualurile comportamentale obsesive sunt încercări de a controla gândurile intruzive**
Paul Salkovskis

PSIHOLOGIA SOCIALĂ

A EXISTA ÎNTR-O LUME A CELORLALȚI

218 **Nu poți înțelege un sistem până când nu încerci să îl schimbi**
Kurt Lewin

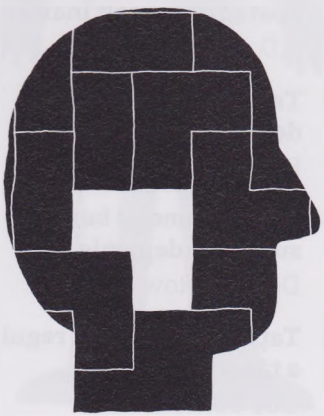
224 **Cât de puternică este nevoia de conformism social?**
Solomon Asch

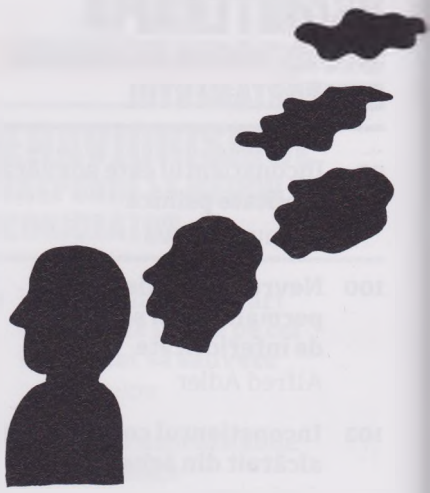
228 **Viața este o piesă pusă în scenă**
Erving Goffman

230 **Cu cât vezi mai mult un lucru, cu atât îți place mai mult**
Robert Zajonc

236 **Cui îi plac femeile competente?**
Janet Taylor Spence

237 **Amintirile de tip flash sunt declanșate de evenimente cu mare încărcătură emoțională**
Roger Brown





238 **Scopul nu este ajungerea la o cunoaștere avansată, ci dobândirea unei cunoașteri curente**
Serge Moscovici

240 **Suntem, prin natura noastră, ființe sociale**
William Glasser

242 **Credem că oamenii primesc ceea ce merită**
Melvin Lerner

244 **Oamenii care fac lucruri nebunești nu sunt neapărat nebuni**
Elliot Aronson

246 **Oamenii fac ceea ce li se spune să facă**
Stanley Milgram

254 **Ce se întâmplă când pui oameni buni într-un loc rău?**
Philip Zimbardo

256 **Traumele trebuie înțelese în termenii relației dintre individ și societate**
Ignacio Martín-Baró

PSIHOLOGIA DEZVOLTĂRII
DE LA PRUNC LA ADULT

262 **Scopul educației este acela de a crea bărbați și femei capabili să facă lucruri noi**
Jean Piaget

270 **Devenim noi înșine prin ceilalți**
Lev Vigotski

271 **Un copil nu este îndatorat unui anumit părinte**
Bruno Bettelheim

272 **Orice creștere are un plan de bază**
Erik Erikson

274 **Legăturile emoționale timpurii fac parte integrantă din natura umană**
John Bowlby

278 **Confortul oferit de atingere este de o importanță covârșitoare**
Harry Harlow

279 **Îi pregătim pe copii pentru o viață despre al cărei curs nu știm nimic**
Françoise Dolto

280 **O mamă sensibilă creează un atașament sigur**
Mary Ainsworth

282 **Cine îl învață pe un copil să urască un membru al unei alte rase și să se teamă de acesta?**
Kenneth Clark

284 **Fetele iau note mai bune decât băieții**
Eleanor E. Maccoby

286 **În cea mai mare parte a lui, comportamentul uman este învățat prin urmarea unor modele**
Albert Bandura

292 **Moralitatea se dezvoltă în șase etape**
Lawrence Kohlberg

294 **Organul limbajului crește ca orice alt organ corporal**
Noam Chomsky

298 **Autismul este o formă extremă a creierului masculin**
Simon Baron-Cohen

PSIHOLOGIA DIFERENȚIALĂ
PERSONALITATEA ȘI INTELIGENȚA

304 **Numește cât mai multe utilizări posibile pentru o scobitoare**
J.P. Guilford

306 **Lui Robinson Crusoe îi lipseau anumite trăsături de personalitate înainte de sosirea lui Vineri?**
Gordon Allport

314 **Inteligența generală constă atât din inteligența fluidă, cât și din cea cristalizată**
Raymond Cattell

316 **Există o asociere între nebunie și geniu**
Hans J. Eysenck

322 **Trei motivații-cheie stau la baza rezultatelor deosebite**
David C. McClelland

324 **Emoția este, în esență, un proces inconștient**
Nico Frijda

326 **Fără indicii oferite de contextul situațional, comportamentul ar fi absurd de haotic**
Walter Mischel

328 **Nu îi putem deosebi pe cei sănătoși de cei nebuni în spitalele psihiatrice**
David Rosenhan

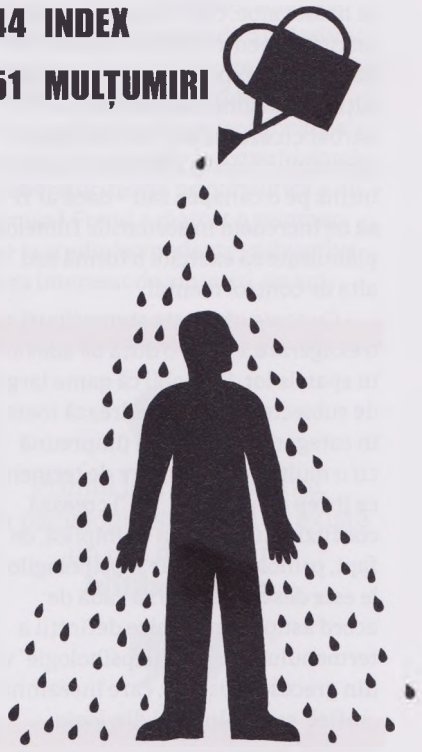
330 **Cele trei fețe ale Evei**
Corbett H. Thigpen, Hervey M. Cleckley

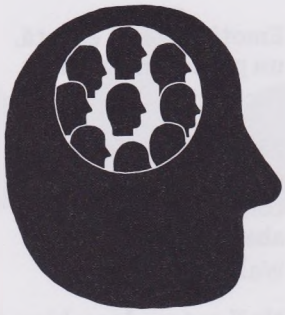
332 LISTĂ DE CERCETĂTORI

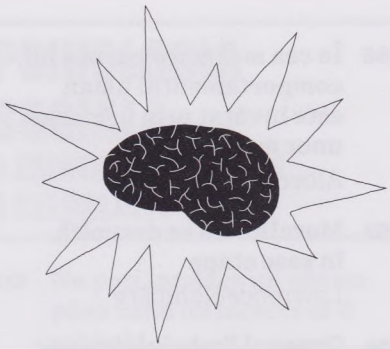
340 GLOSAR

344 INDEX

351 MULȚUMIRI







Dintre toate științele, psihologia este, probabil, cea mai misterioasă în ochii marelui public, precum și cea mai susceptibilă la interpretări greșite. Cu toate că limbajul și conceptele ei s-au infiltrat în peisajul vieții de zi cu zi, majoritatea oamenilor au doar o idee vagă cu privire la subiect și la ce fac, de fapt, psihologii. Cuvântul „psihologie" le evocă unora imaginile unor persoane în halate albe, care fie lucrează într-o instituție pentru bolnavi psihic, fie desfășoară experimente pe șobolani. Alții își imaginează, probabil, un bărbat cu accent central-european, care supune psihanalizei un pacient întins pe o canapea sau – dacă ar fi să ne încredem în scenariile filmelor – plănuiește să exercite o formă sau alta de control mental.

Cu toate că aceste stereotipuri sunt o exagerare, există o doză de adevăr în spatele lor. Probabil că gama largă de subiecte care se încadrează toate în categoria psihologiei (împreună cu o mulțime amețitoare de termeni ce încep cu prefixul „psi") creează confuzie cu privire la ce implică, de fapt, psihologia; chiar și psihologilor le este destul de greu să cadă de acord asupra unei unice definiții a termenului. Termenul „psihologie" vine din grecescul *psyche*, care înseamnă „suflet" sau „minte", și din *logia* – „studiu" sau „descriere"–, care par să rezume scopul amplu al subiectului, însă în prezent cuvântul „psihologie" se referă la „știința proceselor minții și a comportamentului".

Noua știință

Psihologia poate fi văzută, de asemenea, drept o punte de legătură între filosofie și fiziologie. În timp ce fiziologia descrie și explică alcătuirea fizică a creierului și a sistemului nervos, psihologia examinează procesele mentale care au loc acolo, precum și modul în care se manifestă ele în gândire, vorbire și comportament. În timp ce filosofia are drept obiect gândurile și ideile, psihologia studiază modul în care au apărut acestea și ce ne spun ele despre mecanismul minții noastre.

Toate științele au evoluat din filosofie, prin aplicarea de metode științifice spre a răspunde întrebărilor filosofice, însă natura intangibilă a unor subiecte cum ar fi conștiința, percepția și memoria arăta că psihologia evolua destul de încet în ceea ce privește efectuarea acestei tranziții de la speculația filosofică la practica științifică. În unele universități, în special în Statele Unite, departamentele de psihologie au fost inițial catedre ale departamentului de filosofie, în timp ce în alte țări, în special în Germania, ele au fost fondate în cadrul facultăților de științe exacte. Abia spre sfârșitul secolului al XIX-lea, psihologia a început să fie considerată drept o disciplină științifică de sine stătătoare.

> Psihologia are un trecut îndelungat, însă o istorie foarte scurtă.
> **Hermann Ebbinghaus**

Înființarea, de către Wilhelm Wundt, a primului laborator de psihologie experimentală din lume, la Universitatea din Leipzig, în 1879, a marcat recunoașterea psihologiei drept subiect cu adevărat științific și, în același timp, disciplină de avangardă în domenii de cercetare anterior neexplorate. Pe parcursul secolului XX, psihologia a înflorit; toate mișcările și ramurile sale majore au evoluat. După cum se întâmplă în toate domeniile științifice, istoria sa s-a construit pe teoriile și descoperirile mai multor generații succesive, o mare parte din teoriile mai vechi rămânând în continuare relevante și pentru psihologii contemporani. Unele domenii de cercetare au fost subiect de studiu încă din zilele de început ale psihologiei, fiind supuse

unei multitudini de interpretări, de către diverse școli de gândire, în timp ce altele au suscitat un mare interes, după care au căzut în dizgrație, însă în fiecare dintre cazuri au exercitat o influență semnificativă asupra gândirii ulterioare, generând uneori domenii complet noi de explorare.

Cea mai simplă modalitate de a aborda pentru prima oară acest vast domeniu reprezentat de psihologie este aceea de a arunca o privire la unele dintre mișcările sale principale, aproximativ în ordine cronologică, după cum vom face în cadrul cărții de față: pornind de la rădăcinile sale, rădăcini aflate în gândirea filosofică, trecând prin behaviorism, psihoterapie, studiul psihologiei cognitive și sociale, psihologia dezvoltării, până la psihologia diferențială.

Două abordări

Chiar și în zilele sale de început, psihologia însemna altceva pentru fiecare categorie de oameni. În Statele Unite, ea își avea rădăcinile în filosofie, prin urmare abordarea era una speculativă și teoretică, focalizându-se pe concepte cum ar fi conștiința și sinele. În Europa, studiul psihologiei își avea rădăcinile în științe, prin urmare s-a pus accentul pe examinarea în condiții controlate, de laborator, a proceselor mentale cum ar fi percepția senzorială și memoria. Cu toate acestea, chiar și cercetarea acestor psihologi cu o orientare mai științifică era limitată de natura introspectivă a metodelor folosite: pionieri precum Hermann Ebbinghaus au devenit subiectul propriilor investigații, restrângând efectiv gama temelor de studiu la cele care puteau fi studiate pe ei înșiși. Deși au folosit metode științifice, iar teoriile lor au pus bazele noii științe, mulți dintre cei aparținând următoarei generații de psihologi au considerat procesele lor ca fiind prea subiective și au început să caute o metodologie mai obiectivă.

În anii 1890, psihologul rus Ivan Pavlov a realizat experimente care urmau să joace un rol esențial în dezvoltarea psihologiei atât în Europa, cât și în Statele Unite. El a dovedit că animalele pot fi condiționate pentru a genera un răspuns, idee care s-a dezvoltat într-o nouă mișcare cunoscută drept behaviorism. Behavioriștii considerau că este imposibil să studiezi procesele mentale în mod obiectiv, însă au descoperit că este relativ ușor să evaluezi comportamentul, manifestarea acestor procese. Ei au început să conceapă experimente care puteau fi realizate în condiții controlate, mai întâi asupra animalelor, pentru a dobândi o înțelegere mai profundă a psihologiei umane, și ulterior asupra oamenilor. Studiile behavioriștilor s-au concentrat aproape exclusiv asupra modului în care comportamentul este modelat de interacțiunea cu mediul; teoria „stimul–răspuns" a devenit faimoasă datorită activității lui John Watson. Noi teorii cu privire la învățare au început să apară în Europa și în Statele Unite, atrăgând interesul publicului larg.

Totuși, aproximativ în aceeași perioadă în care behaviorismul a început să înflorească în Statele Unite, un tânăr neurolog din Viena a inițiat o teorie a proceselor mentale care avea să schimbe radical gândirea contemporană și să inspire o abordare complet diferită. Bazându-se mai mult pe observarea pacienților și pe studiile de caz decât pe experimentele de laborator, teoria psihanalitică a lui Sigmund Freud a marcat o reîntoarcere la studiul experienței subiective. El era interesat de amintiri, de anii

> Primul lucru pentru noi, ca psihologi, este acela că există un gen de gândire.
> **William James**

copilăriei și de relațiile interpersonale, subliniind importanța inconștientului în determinarea comportamentului. Deși ideile sale au părut șocante la vremea respectivă, ele au fost adoptate la scară largă, iar noțiunea de „terapie prin vorbire" apare și în prezent în cadrul multor forme de psihoterapie.

Noi domenii de studiu

Pe la mijlocul secolului XX, atât behaviorismul, cât și psihanaliza au căzut în dizgrație, apărând o reîntoarcere la studiul științific al proceselor mentale. Aceasta a marcat începutul psihologiei cognitive, mișcarea avându-și rădăcinile în abordarea holistică a psihologilor Gestalt, care erau interesați de studiul percepției. Activitatea lor a înflorit în Statele Unite după cel de-al Doilea Război Mondial; la sfârșitul anilor 1950, psihologia cognitivă devenise deja o abordare predominantă. Comunicațiile și tehnologia informației, două domenii aflate în plină dezvoltare, le-au oferit psihologilor o analogie utilă; aceștia au utilizat modelul procesării informației pentru a dezvolta teorii în domenii precum cele ale atenției, percepției, memoriei și uitării, limbajului și dobândirii limbajului, rezolvării de probleme și luării de decizii, precum și al motivației.

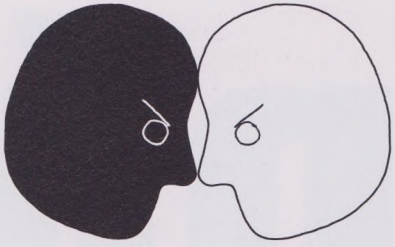
Chiar și psihoterapia, care se multiplicase în miriade de forme pornind de la „terapia prin vorbire" inițială, a fost influențată de abordarea cognitivă. Terapia cognitivă și terapia cognitiv-comportamentală au apărut ca alternative la psihanaliză, ducând la mișcări cum ar fi psihologia umanistă, care se focaliza pe calitățile unice ale ființei umane. Acești terapeuți și-au mutat atenția de la vindecarea bolnavilor la îndrumarea persoanelor sănătoase spre a trăi o viață mai împlinitoare.

În timp ce, în etapele sale de început, psihologia se concentrase în mare măsură asupra proceselor mentale și a comportamentului indivizilor, exista acum un interes tot mai mare față de modul în care interacționăm cu mediul și cu ceilalți oameni; acesta a devenit ulterior domeniul psihologiei sociale. Asemenea psihologiei cognitive, psihologia socială datora mult psihologilor Gestalt, în special lui Kurt Lewin, care fugise, în anii 1930, din Germania nazistă în Statele Unite. Psihologia socială a luat amploare în a doua jumătate a secolului XX, când cercetările au dezvăluit aspecte noi și uimitoare cu privire la atitudinile și prejudecățile noastre, la tendința către obediență și conformism și la motivele din spatele agresivității sau altruismului, toate fiind din ce în ce mai relevante în lumea modernă a vieții urbane și a unui sistem de comunicații tot mai performant.

Influența continuă a lui Freud se făcea simțită în special prin intermediul nou apărutei psihologii a dezvoltării. Focalizat inițial doar asupra dezvoltării din timpul copilăriei, studiul domeniului s-a extins, ajungând să includă toate schimbările prin care trecem în viață, din primii ani ai copilăriei până la bătrânețe. Cercetătorii au descris metodele de învățare socială, culturală și morală, precum și modul în care dezvoltăm atașamente. Contribuția psihologiei dezvoltării la educație și instruire a fost semnificativă, însă – lucru mai puțin evident – ea a influențat modul în care gândim relația dintre dezvoltarea din copilărie și atitudinea față de rasă și sex.

Aproape fiecare școală de psihologie a abordat ideea unicității ființei

> Dacă secolul al XIX-lea a fost epoca scaunului editorialistului, secolul în care trăim este cel al canapelei psihiatrului.
> **Marshall McLuhan**



umane, însă spre sfârșitul secolului XX, acest subiect a fost recunoscut drept un domeniu de sine stătător în cadrul psihologiei diferențiale. Pe lângă încercarea de a identifica și de a măsura caracteristicile personalității și diverșii factori care contribuie la dezvoltarea inteligenței, psihologii din acest domeniu aflat în continuă dezvoltare examinează definițiile și instrumentele de măsurare a normalității și a anormalității, analizând, de asemenea, în ce măsură diferențele individuale sunt generate de mediu sau sunt un rezultat al moștenirii genetice.

O știință influentă

Multitudinea de ramuri ale psihologiei care există în prezent acoperă întregul spectru al vieții mentale și al comportamentului uman și animal. Pe ansamblu, sfera sa s-a extins până când a ajuns să se suprapună cu multe alte discipline, printre care medicina, fiziologia, neuroștiința, informatica, educația, sociologia, antropologia și chiar politica, economia și dreptul. Psihologia a devenit probabil cea mai diversă dintre științe.

Psihologia continuă să influențeze și să fie influențată de alte științe, mai ales în domenii precum neuroștiința și genetica. În mod special, dezbaterea legată de ceea ce e înnăscut și ceea ce e dobândit, dezbatere ce își are originea în ideile lui Francis Galton din anii 1870, continuă și în prezent; recent, psihologia evoluționistă a contribuit la această dezbatere, ea explorând anumite trăsături psihologice precum fenomenele înnăscute și cele biologice, care sunt supuse legilor geneticii și selecției naturale.

Psihologia este un subiect amplu, iar descoperirile ei ne privesc pe toți. Într-o formă sau alta, această știință stă la baza multora dintre deciziile luate la nivel guvernamental, în domeniul afacerilor și al industriei, în publicitate și mass-media. Ea ne influențează atât ca grupuri, cât și ca indivizi, contribuind în egală măsură și la dezbaterea publică privitoare la modul în care societatea este sau ar trebui să fie structurată și la diagnosticarea și tratamentul bolilor mintale.

> Scopul psihologiei este să ne ofere o idee complet diferită despre lucrurile pe care le știm cel mai bine.
> **Paul Valery**

Ideile și teoriile psihologilor au devenit parte din cultura de zi cu zi, ajungându-se ca multe dintre descoperirile lor cu privire la procesele comportamentale și mentale să fie considerate în prezent ca fiind pur și simplu de „bun-simț". Totuși, deși unele dintre ideile explorate în psihologie confirmă ceea ce simțim noi în mod instinctiv, la fel de multe ne fac să regândim niște lucruri; psihologii au șocat și au intrigat adesea publicul larg atunci când descoperirile lor veneau în contradicție cu convingeri larg răspândite, ce existau dintotdeauna.

În scurta sa istorie, psihologia ne-a oferit totuși multe idei care ne-au schimbat modul de gândire și în același timp ne-au ajutat să ne înțelegem pe noi înșine, să-i înțelegem pe ceilalți oameni, să înțelegem lumea în care trăim. Ne-a pus sub semnul întrebării convingerile cele mai intime, a adus la lumină adevăruri tulburătoare și ne-a oferit explicații și soluții surprinzătoare la întrebări complexe. Popularitatea sa tot mai mare ca disciplină de studiu în cadrul universităților este un indiciu nu doar cu privire la relevanța psihologiei în lumea modernă, ci și, în același timp, cu privire la bucuria și stimularea pe care le produce explorarea unui subiect atât de bogat și de divers, care continuă să examineze misteriosul univers al minții umane.

RĂDĂCIN
FILOSOFI

CUM A APĂRUT PSIHOLOGIA

ILE
CE

René Descartes publică *Pasiunile sufletului*, susținând că **trupul și sufletul sunt separate**.

1649

Abatele Faria investighează **hipnoza** în cartea sa, *Despre cauza somnului lucid*.

1819

Charles Darwin publică *Originea speciilor*, susținând că toate trăsăturile noastre sunt moștenite.

1859

Cercetările lui Francis Galton sugerează în *Geniul ereditar* că **trăsăturile înnăscute sunt mai importante decât cele dobândite**.

1869

1816

Johann Friedrich Herbart descrie, în al său *Manual de psihologie*, mintea ca fiind dinamică și având **un conștient și un inconștient**.

1849

Cartea lui Søren Kierkegaard, *Boala de moarte*, marchează începuturile **existențialismului**.

1861

Neurochirurgul **Pierre Paul Broca** descoperă că emisfera stângă și cea dreaptă a creierului au funcții separate.

1874

Carl Wernicke oferă dovezi cu privire la faptul că afectarea unei anumite zone a creierului cauzează pierderea unor abilități specifice.

Multe dintre chestiunile examinate în psihologia modernă au făcut subiectul unor dezbateri filosofice cu mult înainte de dezvoltarea științei așa cum o cunoaștem în prezent. Primii filosofi ai Greciei antice au căutat răspunsuri la întrebările referitoare la lumea din jurul nostru și la modul în care gândim și ne comportăm. Încă de atunci am fost frământați de ideile de conștient și sine, minte și trup, cunoaștere și percepție, căutând moduri de a ne structura cât mai bine societatea și de a trăi o „viață împlinitoare".

Diversele ramuri ale științei au evoluat din filosofie, luând avânt începând cu secolul al XVI-lea și continuând să se dezvolte până când, în cele din urmă, au explodat într-o „revoluție științifică" ce a deschis poarta epocii rațiunii, în secolul al XVIII-lea. Deși aceste progrese în planul cunoașterii științifice au răspuns la multe întrebări despre lumea în care trăim, ele nu au reușit să explice modul în care funcționează mintea noastră. Cu toate acestea, știința și tehnologia au oferit modele pornind de la care am fost capabili să punem întrebările potrivite și să testăm teorii bazându-ne pe date relevante.

Separarea minții de trup

Unul dintre personajele-cheie ale revoluției științifice din secolul al XVII-lea, filosoful și matematicianul René Descartes a subliniat distincția dintre minte și trup, distincție care avea să se dovedească esențială în dezvoltarea psihologiei. El a susținut că toate ființele umane au o existență dublă: un trup separat, asemenea unui mecanism automat, și o minte – sau suflet – nematerială, care gândește. Mai târziu, anumiți gânditori psihologi, printre care și Johann Friedrich Herbart, au extins analogia cu mecanismul automat spre a include și creierul, descriind procesele mentale ca fiind activități ale creierului-mașină.

Gradul de separare dintre minte și trup a devenit subiect de dezbatere. Oamenii de știință s-au întrebat în ce măsură este mintea noastră alcătuită din factori fizici și în ce măsură este influențată de mediu. Dezbaterea „înnăscut contra dobândit", alimentată de teoria evoluționistă a naturalistului britanic Charles Darwin și adoptată de Francis Galton, a adus în prim-plan subiecte cum ar fi liberul-arbitru, personalitatea, dezvoltarea și învățarea. Filosofii nu reușiseră să înfățișeze pe deplin aceste domenii, ele fiind acum

Jean-Martin Charcot publică *Prelegeri despre bolile sistemului nervos.*

1877

Emil Kraepelin publică *Manual de psihiatrie.*

1883

G. Stanley Hall publică prima ediție a *American Journal of Psychology.*

1887

William James, „părintele psihologiei", publică *Principiile psihologiei.*

1890

1879

Wilhelm Wundt fondează **primul laborator** de psihologie experimentală în Leipzig, Germania.

1885

Hermann Ebbinghaus își detaliază experimentele cu privire la învățarea silabelor fără sens în lucrarea sa, *Memoria.*

1889

Pierre Janet sugerează că **isteria** implică disocierea și scindarea personalității.

1895

Alfred Binet deschide primul laborator de **psihodiagnoză**.

pregătite pentru studiul științific. Între timp, natura misterioasă a minții era popularizată prin descoperirea hipnozei, care i-a făcut pe mulți oameni de știință serioși să accepte că se poate ca mintea să prezinte și alte aspecte în afara gândirii conștiente evidente. Aceștia au început să examineze natura „inconștientului" și influența sa asupra gândirii și comportamentului.

Începuturile psihologiei

În acest context a apărut știința modernă a psihologiei. În 1879, Wilhelm Wundt a fondat primul laborator de psihologie experimentală la Universitatea Leipzig din Germania. În același timp, în diverse universități din întreaga Europă și din Statele Unite au început să apară catedre de psihologie. Tot așa cum filosofia căpătase anumite caracteristici regionale, și psihologia s-a dezvoltat diferit în diversele centre în care era studiată: în Germania, psihologi ca Wundt, Hermann Ebbinghaus și Emil Kraepelin au urmat o abordare strict științifică și experimentală a subiectului, în timp ce în SUA, William James și adepții săi de la Harvard au recurs la o abordare mai teoretică și mai filosofică. Pe lângă aceste domenii de studiu, un curent de gândire foarte influent se dezvolta la Paris în jurul neurologului Jean-Martin Charcot, care folosise hipnoza pentru vindecarea bolnavilor de isterie. Școala a atras psihologi ca Pierre Janet, ale cărui idei cu privire la inconștient anticipau teoriile psihanalitice ale lui Freud.

În ultimele două decenii ale secolului al XIX-lea, importanța noii științe a psihologiei a crescut rapid și s-au pus bazele unei metodologii științifice pentru studiul minții, aproximativ în același fel în care fiziologia și disciplinele conexe studiau corpul. Pentru prima oară, metoda științifică era aplicată în cazul unor întrebări legate de percepție, conștiință, memorie, învățare și inteligență, iar practica observării și a experimentării a generat o mulțime de noi teorii.

Cu toate că aceste idei proveneau adesea din studiul introspectiv al minții efectuat de cercetător sau din relatări extrem de subiective din partea subiecților, s-au pus astfel bazele dezvoltării, de către generația următoare de psihologi de la granița dintre secole, a studiului minții și comportamentului într-un mod cu adevărat obiectiv, precum și ale aplicării noilor teorii ale acestora în tratamentul afecțiunilor mintale.

CELE PATRU TIPURI DE TEMPERAMENT

GALENUS (cca 129 – cca 201 d.Hr.)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Teoria umorală

ÎNAINTE
cca 400 î.Hr. Medicul grec Hipocrate afirmă că în fluidele corporale sunt reflectate caracteristicile celor patru elemente.

cca 325 î.Hr. Filosoful grec Aristotel numește patru surse ale fericirii: senzuală (*hedone*), materială (*propraietari*), etică (*ethikos*) și logică (*dialogike*).

DUPĂ
1543 Anatomistul Andreas Vesalius publică, în Italia, lucrarea *Funcționarea corpului uman*, ilustrând erorile lui Galenus. Este acuzat de erezie.

1879 Wilhelm Wundt spune că temperamentele se dezvoltă în proporții diferite de-a lungul a două axe: „viteza de schimbare a sentimentelor" și „puterea emoțiilor".

1947 În *Dimensiuni ale personalității*, Hans Eysenck sugerează că personalitatea se bazează pe două dimensiuni.

Toate lucrurile sunt combinații ale celor **patru elemente de bază**: pământ, aer, foc și apă.

↓

Caracteristicile acestor elemente se regăsesc în cele **patru umori** (fluide) **corespondente** care influențează funcționarea corpului.

↓

Aceste umori ne influențează, de asemenea, emoțiile și comportamentul – **„temperamentul"**.

↓

Problemele temperamentale sunt cauzate de un **dezechilibru** al umorilor...

↓

... deci prin **restabilirea echilibrului** umorilor, medicul ne poate vindeca problemele emoționale și comportamentale.

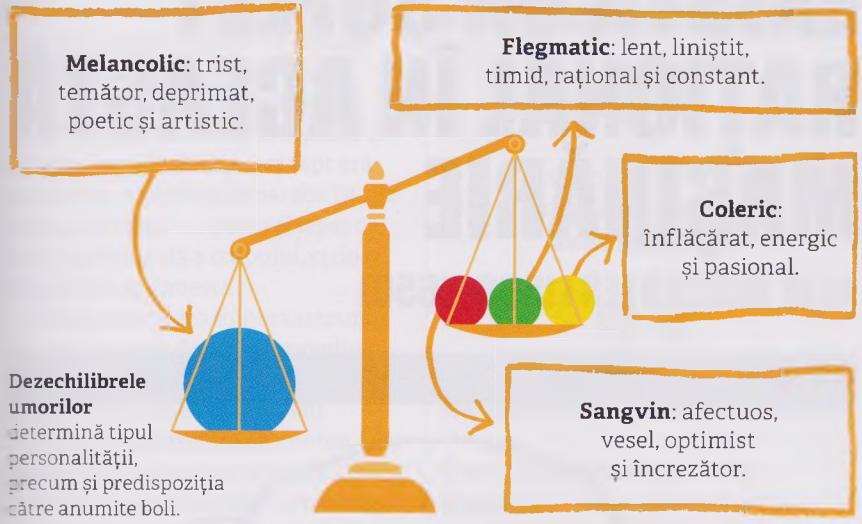
Medicul și filosoful roman Claudius Galenus a formulat un concept al tipurilor de personalitate în baza străvechii teorii grecești a umorilor, care căuta să explice modul de funcționare al corpului uman.

Rădăcinile teoriei umorale merg înapoi până la Empedocle (cca 495 – 435 î.Hr.), filosof grec care sugera că diferitele caracteristici ale celor patru elemente de bază – pământ (rece și uscat), aer (cald și umed), foc (cald și uscat) și apă (rece și umed) – ar putea explica existența tuturor substanțelor cunoscute. Hipocrate (460–370 î.Hr.) – „părintele medicinei", a dezvoltat un model medical bazat pe respectivele elemente, atribuind proprietățile lor celor patru fluide ale corpului. Aceste fluide au fost numite „umori" (de la termenul latin *umor*, însemnând fluid corporal).

Două sute de ani mai târziu, Galenus a dezvoltat, pe baza teoriei umorale, o teorie a personalității. El a văzut o legătură directă între proporția umorilor din corp și înclinațiile emoționale și comportamentale – sau „temperamentele".

Cele patru temperamente ale lui Galenus – sangvin, flegmatic, coleric și melancolic – se bazează pe echilibrul umorilor din corp. Dacă una dintre umori se dezvoltă excesiv, tipul

Vezi și: René Descartes 20–21 ■ Gordon Allport 306–313 ■ Hans J. Eysenck 316–321 ■ Walter Mischel 326–327



Dezechilibrele umorilor determină tipul personalității, precum și predispoziția către anumite boli.

corespondent de personalitate începe să domine. O persoană sangvină are prea mult sânge (*sanguis* în latină) și este afectuoasă, optimistă, veselă și încrezătoare, însă poate deveni egoistă. O persoană flegmatică, suferind de flegmă în exces (*phlegmatikós* în greacă) este liniștită, amabilă, rece, rațională și constantă, însă poate fi lentă și timidă. Personalitatea colerică (de la grecescul *kholé*, care înseamnă bilă) este focoasă, suferind de lichid biliar galben în exces. Nu în ultimul rând, melancolicul (de la grecescul *melas kholé*), care suferă de lichid biliar negru în exces, este recunoscut pentru înclinațiile sale poetice și artistice, adesea însoțite de tristețe și teamă.

Dezechilibrul umorilor

Conform lui Galenus, unii oameni se nasc cu predispoziții către anumite temperamente. Totuși, de vreme ce problemele temperamentale sunt cauzate de dezechilibrul umorilor, acesta afirma că ele pot fi vindecate prin dietă și exercițiu fizic. În cazuri extreme, curele pot include purgații și lăsarea de sânge. De exemplu, o persoană care acționează egoist este evident sangvină și are prea mult sânge. Acest fapt poate fi remediat prin diminuarea cantității de carne sau prin efectuarea de mici tăieturi la nivelul venelor, pentru lăsarea de sânge.

Doctrina lui Galenus a dominat medicina până în perioada Renașterii, când concepțiile sale au început să piardă teren în lumina unor cercetări mai amănunțite. În 1543, medicul Andreas Vesalius (1514–1564), care practica medicina în Italia, a găsit peste două sute de erori în descrierile anatomice ale lui Galenus, însă, cu toate că ideile medicale ale acestuia din urmă au fost discreditate, el a influențat ulterior psihologii secolului XX. În 1947, Hans Eysenck a conchis că temperamentul are un fundament biologic și a remarcat că cele două trăsături de personalitate identificate de el – nevroza și extraversiunea – reflectau temperamentele antice.

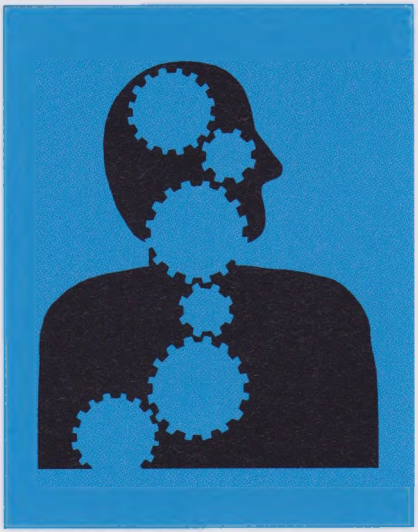
Cu toate că teoria umorală nu mai face parte din psihologie, ideea lui Galenus conform căreia multe afecțiuni fizice și mentale sunt legate între ele reprezintă baza unor terapii moderne.

Galenus

Claudius Galenus, cunoscut mai bine drept „Galenus din Pergam" (în prezent Bergama, în Turcia), a fost un medic, chirurg și filosof roman. Tatăl său, Aelius Nicon, a fost un arhitect grec bogat, care i-a oferit o bună educație și ocazia de a călători. Galenus s-a stabilit la Roma, unde a servit împăraților, inclusiv lui Marcus Aurelius, în calitate de medic principal. El a învățat despre îngrijirea traumelor în timp ce trata gladiatorii profesioniști și a scris peste 500 de cărți de medicină. Considera că cea mai bună modalitate de a învăța era prin disecția animalelor și studiul anatomiei. Totuși, deși Galenus a descoperit funcțiile multor organe interne, a făcut și greșeli, deoarece a presupus că trupurile unor animale (precum maimuțele și porcii) erau identice cu cele ale ființelor umane. Data morții sale este incertă, însă Galenus avea cel puțin 70 de ani când a murit.

Lucrări majore

cca 190 d.Hr. *Temperamentele*
cca 190 d.Hr. *Facultățile naturale*
cca 190 d.Hr. *Trei tratate despre natura științei*



EXISTĂ UN SUFLET RAȚIONAL ÎN ACEASTĂ MAȘINĂRIE

RENÉ DESCARTES (1596–1650)

ÎN CONTEXT

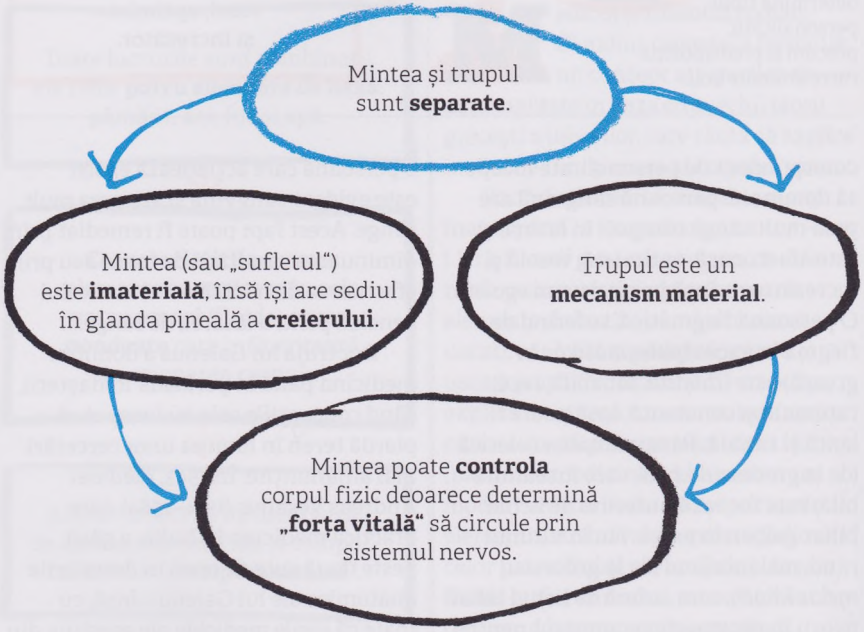
ABORDARE
Dualismul minte–corp

ÎNAINTE
secolul al IV-lea î.Hr. Filosoful grec Platon afirmă că trupul este din lumea materială, însă sufletul sau mintea aparține lumii nemuritoare a ideilor.

secolul al IV-lea î.Hr. Filosoful grec Aristotel spune că sufletul și trupul sunt inseparabile: sufletul reprezintă realitatea trupului.

DUPĂ
1710 În *Tratat asupra principiilor cunoașterii omenești*, filosoful anglo-irlandez George Berkeley afirmă că trupul este o simplă percepție a minții.

1904 În *Există conștiință?*, William James susține că conștiința nu este o entitate separată, ci o funcție a unor anumite experiențe.

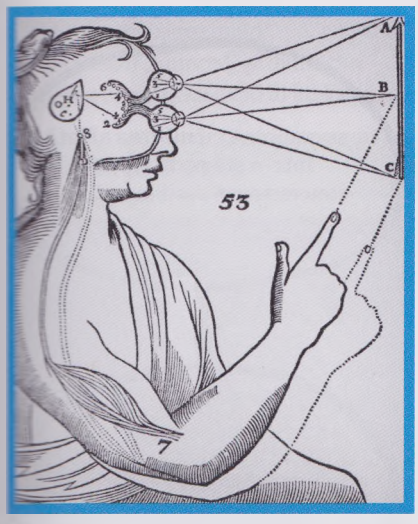


Ideea că mintea și trupul sunt două lucruri separate și diferite datează încă din vremea lui Platon și a grecilor antici, însă cel care a descris primul în detaliu relația minte–corp a fost René Descartes, filosoful din secolul al XVII-lea. Descartes a scris *De Homine* („Omul"), prima sa lucrare filosofică, în 1633, descriind acolo dualismul minții și trupului: mintea nonmaterială sau „sufletul", spune Descartes, își are sediul în glanda pineală a creierului, unde guvernează procesul gândirii, în timp ce trupul este asemenea unei mașinării puse în funcțiune de „forța vitală" – sau fluidele – care circulă prin sistemul nervos, generând mișcarea. Această idee fusese popularizată în secolul al II-lea de către Galenus, care a asociat-o propriei sale teorii a umorilor, însă Descartes a fost primul care a descris-o în detaliu, subliniind dihotomia minte–trup. Într-o scrisoare

Vezi și: Galenus 18–19 ■ William James 38–45 ■ Sigmund Freud 92–99

către filosoful francez Marin Mersenne, Descartes explică faptul că glanda pineală este „sediul gândirii" și, ca atare, trebuie să fie și reședința sufletului, „deoarece una nu poate fi separată de cealaltă". Acest fapt era important, spunea el, deoarece, în caz contrar, sufletul nu putea fi legat de nici o parte solidă a corpului, ci doar de spiritele nelumești.

Descartes vedea mintea și trupul ca interacționând prin intermediul unei conștientizări a forțelor vitale despre care spunea că circulau prin corp. Se considera că mintea (sau sufletul), care își avea sediul în glanda pineală situată în interiorul creierului, devine uneori conștientă de spiritele în mișcare, care îi generau atunci senzații conștiente. Astfel, trupul putea influența mintea. În mod similar, și mintea putea influența corpul, deoarece putea provoca o revărsare a forțelor vitale către o anumită regiune a corpului, inițiind astfel acțiunea.



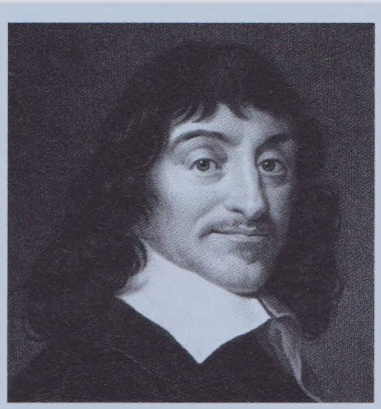
Descartes a ilustrat glanda pineală, un organ unic al creierului, situat ideal în punctul care unește într-o singură senzație cele văzute și cele auzite prin intermediul celor doi ochi, respectiv al celor două urechi.

> Există o mare diferență între minte și corp.
> **René Descartes**

O analogie pentru minte

Inspirându-se din grădinile regale de la Versailles, care aveau un sistem hidraulic ce pompa apă către plante și fântâni elaborate, Descartes descrie spiritele trupului ca punând în mișcare nervii și mușchii asemenea forței apei, „reușind astfel să genereze mișcarea în toate părțile". Fântânile erau controlate de un supraveghetor, iar aici Descartes a făcut analogia cu mintea. El explica: „Există un suflet rațional în această mașinărie, care își are sediul principal în creier, unde este asemenea supraveghetorului fântânii, care trebuie să fie lângă rezervor, locul de unde pornesc toate conductele mecanismului, atunci când dorește să pornească, să oprească sau să le influențeze acțiunea în vreun alt mod".

În timp ce filosofii încă se întreabă dacă mintea și creierul sunt entități cumva diferite, majoritatea psihologilor pun semnul egal între minte și activitatea cerebrală. Totuși, în termeni practici, distincția dintre sănătatea mentală și cea fizică este complexă: cele două sunt strâns legate, dat fiind faptul că stresul mental generează afecțiuni fizice sau acela că dezechilibrele chimice afectează creierul.



René Descartes

René Descartes s-a născut în La Haye en Touraine (numit în prezent Descartes), Franța. El a contractat tuberculoză de la mama sa, care a murit la câteva zile după naștere, și a rămas astfel bolnăvicios tot restul vieții. Începând cu vârsta de opt ani a fost educat la colegiul iezuit din La Flèche, Anjou, unde obișnuia să își petreacă diminețile în pat din cauza stării proaste de sănătate, făcând „meditație sistematică" – cu privire la filosofie, științele exacte și matematică. Între anii 1612 și 1628, el a contemplat, a călătorit și a scris. În 1649, a fost invitat să-i predea reginei Cristina a Suediei, însă orele matinale la care aceasta avea nevoie de el, combinate cu climatul aspru, i-au afectat și mai mult starea de sănătate. A murit la data de 11 februarie 1650. Oficial, cauza morții a fost pneumonia, însă unii istorici cred că a fost otrăvit pentru a o împiedica pe regină, care era protestantă, să se convertească la catolicism.

Lucrări majore

1637 *Discurs asupra metodei*
1662 *De Homine* (scrisă în 1633)
1647 *Descrierea corpului uman*
1649 *Pasiunile sufletului*

DORMEZ!

ABATELE FARIA (1756–1819)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Hipnoză

ÎNAINTE
1027 Filosoful și medicul persan Avicenna (Ibn Sina) scrie despre transe în *Cartea vindecării*.

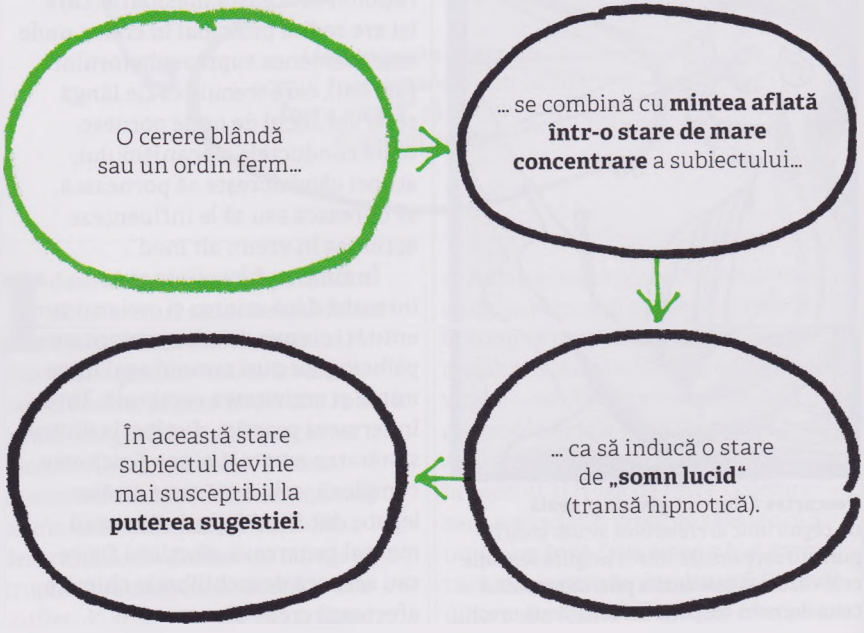
1779 Medicul german Franz Mesmer publică *Memoriu despre descoperirea magnetismului animal*.

DUPĂ
1843 Chirurgul scoțian James Braid introduce termenul de „neurohipnotism" în *Tratat despre somnul nervos*.

Anii 1880 Psihologul francez Emile Coué descoperă efectul placebo și publică *Autocontrolul prin sugestie conștientă*.

Anii 1880 Sigmund Freud investighează hipnoza și puterea acesteia de a controla simptomele inconștiente.

Practica inducerii stărilor de transă în scopul vindecării nu este ceva nou. Diverse culturi străvechi, printre care cea egipteană și cea greacă, considerau că este absolut normal să îi ducă pe cei bolnavi la „templele somnului" spre a putea fi vindecați, în timp ce se aflau în starea de somn, cu ajutorul sugestiilor oferite de preoți care aveau o pregătire specială în acest sens. În 1027, medicul persan Avicenna a prezentat în mod documentat caracteristicile stării de transă, însă utilizarea acesteia ca terapie de vindecare a fost abandonată până când medicul german Franz Mesmer a reintrodus-o, în secolul al XVIII-lea. Tratamentul lui Mesmer implica influențarea magnetismului natural – sau „animal" – al corpului cu ajutorul magneților și al sugestiei. După ce erau „mesmerizați" sau „magnetizați", unii bolnavi sufereau o convulsie, după care afirmau că se simt



Vezi și: Jean-Martin Charcot 30 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Carl Jung 102–107 ■ Milton Erickson 336

mai bine. Câțiva ani mai târziu, abatele Faria, un călugăr originar din Goa portugheză, a studiat lucrările lui Mesmer și a conchis că era „în totalitate absurd" să crezi că magneții reprezentau o parte esențială a procesului. Adevărul era chiar mai extraordinar: capacitatea de a intra în transă sau într-un „somn lucid" ținea în întregime de persoana respectivă. Nu era nevoie de nici o forță specială, deoarece fenomenul avea la bază doar puterea sugestiei.

Somnul lucid

Faria considera că rolul său este să „*induc*ă subiectul în starea de concentrare", să-l ajute să intre în starea mentală adecvată. În *Despre cauza somnului lucid*, el își descrie metoda: „După selectarea subiecților cu aptitudinea potrivită, le cer să se relaxeze pe un scaun, să închidă ochii, să-și concentreze atenția și să se gândească la somn. În timp ce ei așteaptă în tăcere următoarele instrucțiuni, eu le spun, cu o voce blândă sau poruncitoare: *„Dormez!"* (Dormiți!), iar atunci ei cad într-un somn lucid".

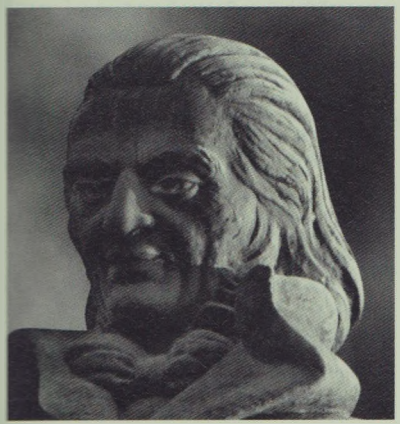
Termenul „hipnoză" provine din asocierea cu somnul lucid al lui Faria,

> Nimic nu vine de la magnetizator, totul vine de la subiect și are loc în imaginația sa.
> **Abatele Faria**

Franz Mesmer le inducea subiecților stări de transă prin aplicarea de magneți, adeseori în zona stomacului. Se spunea că aceștia aduc magnetismul „animal" al corpului într-o stare de armonie.

fiind folosit pentru prima oară în 1843 de către chirurgul scoțian James Braid. Cuvântul vine din grecescul *hypnos*, care înseamnă „somn", și *osis*, care înseamnă „stare". Braid a conchis că hipnoza nu este un tip de somn, ci o concentrare asupra unei singure idei, ce are ca rezultat o stare amplificată de sugestibilitate. După moartea sa, interesul cu privire la hipnoză s-a diminuat masiv până când neurologul francez Jean-Martin Charcot a început să folosească hipnotismul în mod sistematic pentru tratamentul isteriei. Acest fapt a adus hipnoza în atenția lui Josef Breuer și a lui Sigmund Freud. Ei au analizat forța din spatele sinelui hipnotic și au descoperit puterea inconștientului.

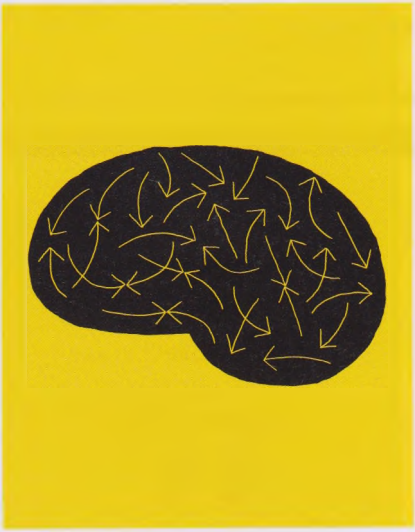
Abatele Faria



Născut în Goa portugheză, José Custódio de Faria a fost fiul unei moștenitoare bogate, însă părinții săi s-au separat când el avea 15 ani. Beneficiind de susținere din partea curții portugheze, abatele Faria și tatăl său au călătorit în Portugalia, unde au fost amândoi instruiți ca preoți. La un moment dat, regina i-a cerut tânărului Faria să țină o predică în capela sa personală. În timpul ceremoniei, acesta a fost cuprins de panică, însă tatăl său i-a șoptit: „Sunt cu toții oameni de paie – taie paiele!" Lui Faria i-a trecut pe loc teama și a continuat să predice fluent; ulterior s-a întrebat cum se face că o singură frază a putut să-i modifice atât de rapid starea de spirit. S-a mutat în Franța, unde a jucat un rol important în Revoluția Franceză, iar apoi și-a rafinat tehnicile de autosugestie pe când era în închisoare. Faria a devenit profesor de filosofie, însă reprezentările sale teatrale în care demonstra „somnul lucid" i-au subminat reputația; a murit în urma unui atac cerebral, în 1819, și a fost îngropat într-un mormânt neînsemnat, în Montmartre, Paris.

Lucrări majore

1819 *Despre cauza somnului lucid*



CONCEPTELE DEVIN FORȚE CÂND ÎȘI OPUN REZISTENȚĂ RECIPROC

JOHANN FRIEDRICH HERBART (1776–1841)

ÎN CONTEXT

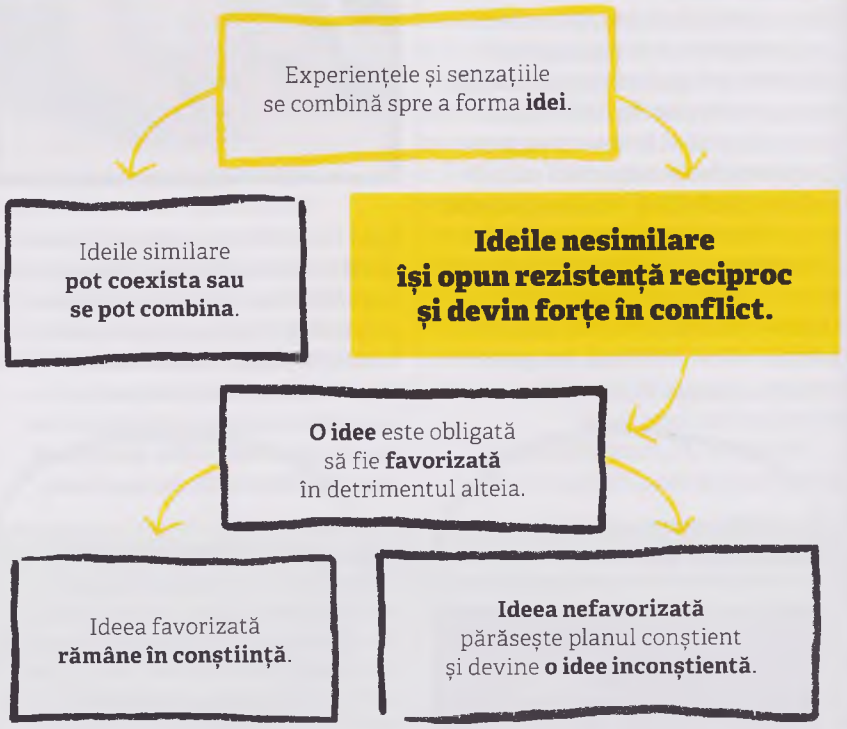
ABORDARE
Structuralism

ÎNAINTE
1704 Filosoful german Gottfried Leibniz discută despre *petites perceptions* (percepțiile fără conștiință), în lucrarea sa *Noi eseuri asupra intelectului omenesc*.

1869 Filosoful german Eduard von Hartmann publică populara sa lucrare *Filosofia inconștientului*.

DUPĂ
1895 Sigmund Freud și Josef Breuer publică *Studii despre isterie*, prezentând psihanaliza și teoriile sale legate de inconștient.

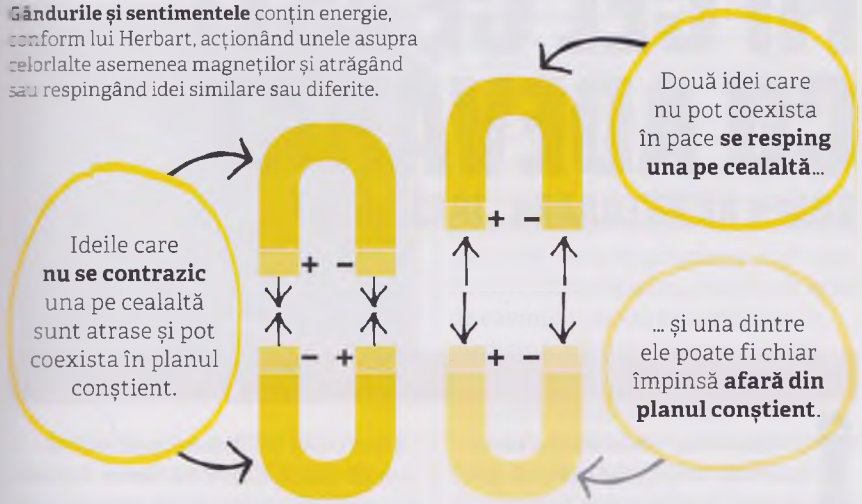
1912 Carl Jung scrie *Psihologia inconștientului*, sugerând că toți oamenii au un inconștient colectiv specific din punct de vedere cultural.



Johann Herbart a fost un filosof german care a dorit să investigheze modul de funcționare al minții – în special modul în care gestionează aceasta ideile sau conceptele. Cum se face că, deși avem un număr uriaș de idei pe durata unei vieți, nu devenim tot mai confuzi? Herbart s-a gândit că mintea utilizează, pesemne, un anumit sistem de diferențiere și stocare a ideilor. El mai dorea, de asemenea, să lămurească faptul că, deși ideile există de-a pururi (Herbart considera că ele nu pot fi distruse), unele par să existe dincolo de planul conștient. Gottfried Leibniz, filosoful german din secolul al XVIII-lea, a fost primul care a explorat existența

Vezi și: Wilhelm Wundt 32–37 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Carl Jung 102–107 ■ Anna Freud 111 ■ Leon Festinger 166–167

Gândurile și sentimentele conțin energie, conform lui Herbart, acționând unele asupra celorlalte asemenea magneților și atrăgând sau respingând idei similare sau diferite.



ideilor dincolo de planul conștient, numindu-le *petite* („mici") percepții. În chip de exemplu, el arăta că adesea ne amintim că am perceput ceva – cum ar fi un detaliu al unei scene –, deși la momentul respectiv nu suntem conștienți de faptul că l-am observat. Aceasta înseamnă că percepem anumite lucruri și le depozităm în memorie cu toate că nu suntem conștienți că o facem.

Idei dinamice

Conform lui Herbart, ideile se formează prin combinarea informației recepționate de simțuri. Termenul pe care l-a folosit pentru a desemna ideile – *Vorsfellung* – include gândurile, imaginile mentale și chiar stările emoționale. Acestea alcătuiesc întreg conținutul minții, iar Herbart le vedea ca fiind nu elemente statice, ci unele dinamice, capabile să se deplaseze și să interacționeze unele cu celelalte. Ideile, spunea el, pot atrage și se pot combina cu alte idei sau sentimente, ori le pot respinge, asemenea magneților. Ideile similare, cum ar fi o culoare și un ton, se atrag unele pe celelalte și se combină, formând o idee mai complexă. Totuși, dacă două idei nu sunt asemănătoare, pot continua să existe fără să se asocieze. Lucrul acesta le face să își piardă din putere în timp, astfel că în cele din urmă ajung să alunece sub „pragul conștiinței". În cazul în care două idei sunt în contradicție directă una cu cealaltă, „apare opunerea de rezistență", iar „conceptele devin forțe atunci când își opun rezistență reciproc". Ele se resping una pe cealaltă cu o energie care o va împinge pe una dintre ele dincolo de planul conștient, într-o zonă pe care Herbart o numea „o stare de tendință" și pe care în prezent o cunoaștem drept „inconștient".

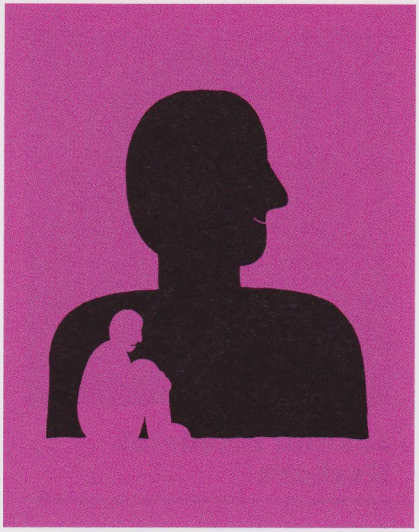
Herbart vedea inconștientul ca fiind pur și simplu un spațiu de stocare a ideilor slabe sau opuse. Afirmând existența unei conștiințe alcătuite din două părți, divizate de un prag distinct, el căuta să ofere o soluție structurală pentru gestionarea ideilor de către o minte sănătoasă. Însă Sigmund Freud avea să vadă totul ca fiind un mecanism mult mai complex și mai revelator. El a combinat conceptele lui Herbart cu propriile sale teorii referitoare la impulsurile inconștiente, formând astfel fundamentul celei mai importante abordări terapeutice a secolului XX: psihanaliza.

Johann Friedrich Herbart

Johann Herbart s-a născut la Oldenburg, Germania. A fost educat acasă de către mama sa până la vârsta de 12 ani, după care a frecventat școala locală, iar ulterior s-a înscris la Universitatea din Jena pentru a studia filosofia. Și-a petrecut trei ani ca meditator particular, apoi a obținut un doctorat la Universitatea Göttingen, unde a predat filosofia. În 1806, Napoleon a învins Prusia, iar în 1809 lui Herbart i-a fost oferită catedra de filosofie a lui Immanuel Kant de la Königsberg, unde regele prusac era exilat împreună cu curtea sa. Activând în aceste cercuri aristocrate, Herbart a întâlnit-o pe Mary Drake, o englezoaică a cărei vârstă era de două ori mai mică decât a lui și cu care s-a căsătorit. În 1833 s-a reîntors la Universitatea Göttingen, în urma unor dispute cu guvernul prusac, și a rămas acolo ca profesor de filosofie până la moartea sa survenită în urma unui atac cerebral, la vârsta de 65 de ani.

Lucrări majore

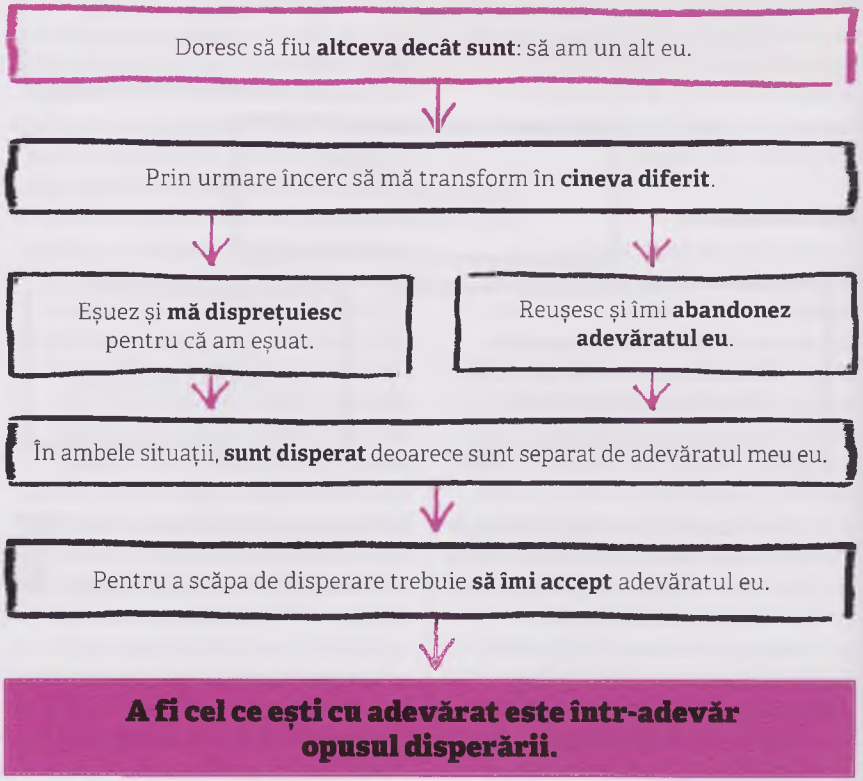
1808 *Filosofie practică generală*
1816 *Manual de psihologie*
1824 *Psihologia ca știință*



FII CEL CE EȘTI CU ADEVĂRAT

SØREN KIERKEGAARD (1813–1855)

Întrebarea fundamentală „Cine sunt eu?" a fost studiată încă din vremea grecilor antici. Socrate (470–399 î.Hr.) credea că scopul principal al filosofiei este acela de a amplifica fericirea prin autoanaliză și înțelegere; el a rostit cuvintele care au rămas celebre: „Viața necercetată nu merită trăită". Cartea lui Søren Kierkegaard, *Boala de moarte* (1849), prezintă autoanaliza drept o modalitate de a înțelege problema „disperării", despre care el considera că nu își are originea în depresie, ci în înstrăinarea de sine.



ÎN CONTEXT

ABORDARE
Existențialism

ÎNAINTE
Secolul al V-lea î.Hr. Socrate afirmă că cheia fericirii este descoperirea „adevăratului eu".

DUPĂ
1879 Wilhelm Wundt folosește autoanaliza ca abordare a cercetării psihologice.

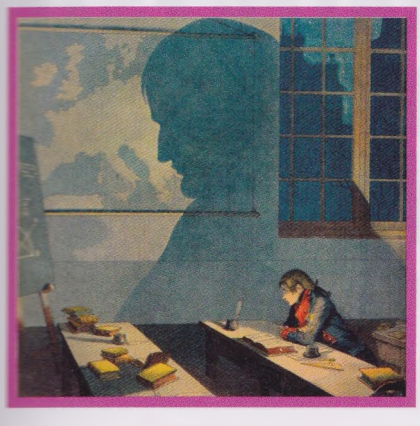
1913 John B. Watson critică autoanaliza în psihologie, afirmând că „introspecția nu reprezintă o componentă esențială a metodelor acesteia".

1951 Carl Rogers publică *Terapia centrată pe client* și, în 1961, *A deveni o persoană*.

1960 Lucrarea lui R.D. Laing, *Sinele divizat*, redefinește „nebunia", propunând analiza existențială a conflictului interior drept terapie.

1996 Rollo May își bazează lucrarea *Semnificația anxietății* pe cea a lui Kierkegaard, *Conceptul de anxietate*.

Vezi și: Wilhelm Wundt 32–37 ■ William James 38–45 ■ Carl Rogers 130–137 ■ Rollo May 141 ■ R.D. Laing 150–151



Dorința exagerată de putere a lui Napoleon, reprezentată în acest tablou în care el este redat ca student, l-a făcut să piardă din vedere adevăratul său eu și limitările sale omenești și, în cele din urmă, să atingă disperarea.

Kierkegaard a descris câteva niveluri ale disperării. Cel mai de jos și cel mai des întâlnit derivă din ignoranță: persoana respectivă și-a format o idee greșită cu privire la „eu" și nu este conștientă de existența sau natura eului său potențial. O astfel de ignoranță este aproape beatifică și atât de nesemnificativă încât Kierkegaard nu era nici măcar sigur că ea poate fi considerată disperare. Adevărata disperare, sugera el, apare odată cu o tot mai mare conștiință de sine, iar nivelurile cele mai profunde ale disperării își au originea într-o conștientizare acută a eului, asociată cu o profundă respingere a acestuia. Atunci când individul suferă un eșec, de exemplu pică la examenul de la medicină, el pare că este disperat deoarece a pierdut ceva. Conform lui Kierkegaard însă, la o analiză mai atentă devine evident faptul că omul nu disperă din cauza lucrului respectiv (a faptului că a picat la un un examen), ci din cauza lui însuși. Eul care n-a reușit să atingă scopul a devenit de nesuportat. Omul a vrut să devină un alt eu (un medic), însă acum a rămas cu un eu care a eșuat și este cuprins de disperare.

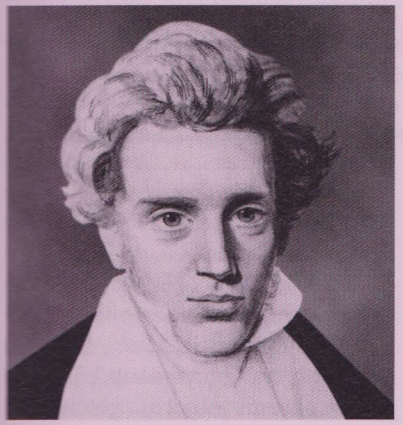
Abandonarea adevăratului eu

Kierkegaard a oferit exemplul unui om care își dorea să devină împărat și a arătat că, în mod ironic, chiar dacă acesta și-ar fi atins cumva scopul, el și-ar fi abandonat efectiv vechiul eu. Atât dorința, cât și realizarea acesteia reflectă încercarea lui de a „se descotorosi" de sine însuși. Această dezavuare a propriului eu este dureroasă: disperarea este copleșitoare atunci când omul vrea să se nege pe sine – când el „nu se are pe sine; nu este el însuși".

Totuși, Kierkegaard a oferit o soluție. El a conchis că omul poate găsi pacea și armonia interioară dacă manifestă curajul de a fi el însuși, fără a-și dori să fie altcineva. „A dori să fii cel ce ești cu adevărat reprezintă într-adevăr opusul disperării", spunea el. Credea că disperarea se risipește atunci când nu mai negăm ceea ce suntem cu adevărat și căutăm să ne descoperim și să ne acceptăm adevărata natură.

Accentul pe care îl pune Kierkegaard pe responsabilitatea individuală și pe nevoia de a ne găsi adevărata esență și scopul în viață este adesea privit ca reprezentând începutul filosofiei existențialiste. Ideile lui au condus direct la utilizarea terapiei existențiale de către R.D. Laing și au influențat terapiile umaniste practicate de psihologi clinicieni precum Carl Rogers.

Søren Kierkegaard



Søren Kierkegaard s-a născut într-o familie daneză bogată și a fost educat într-un spirit luteran sever. El a studiat teologia și filosofia la Universitatea din Copenhaga. Atunci când i-a rămas o moștenire considerabilă, s-a hotărât să își dedice viața filosofiei, însă aceasta nu i-a oferit, în ultimă instanță, împlinirea. „Ceea ce trebuie să fac cu adevărat", spunea el, „este să îmi dau seama limpede ce am de făcut, nu ce trebuie să cunosc". În 1840, el s-a logodit cu Regine Olsen, însă a rupt ulterior logodna spunând că nu i se potrivește căsătoria. Starea sa generală de melancolie a avut un profund efect asupra vieții sale. Fiind o persoană solitară, printre activitățile lui recreative se numărau plimbările prin oraș, discuțiile cu străinii întâlniți și călătoriile lungi cu trăsura la țară.

Kierkegaard s-a prăbușit pe stradă la data de 2 octombrie 1855 și a murit în 11 noiembrie, la Spitalul Friedrich din Copenhaga.

Lucrări majore

1843 *Frică și cutremur*
1843 *Sau–sau*
1844 *Conceptul de anxietate*
1849 *Boala de moarte*

PERSONALITATEA ESTE COMPUSĂ DIN ÎNNĂSCUT ȘI DOBÂNDIT

FRANCIS GALTON (1822–1911)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Biopsihologie

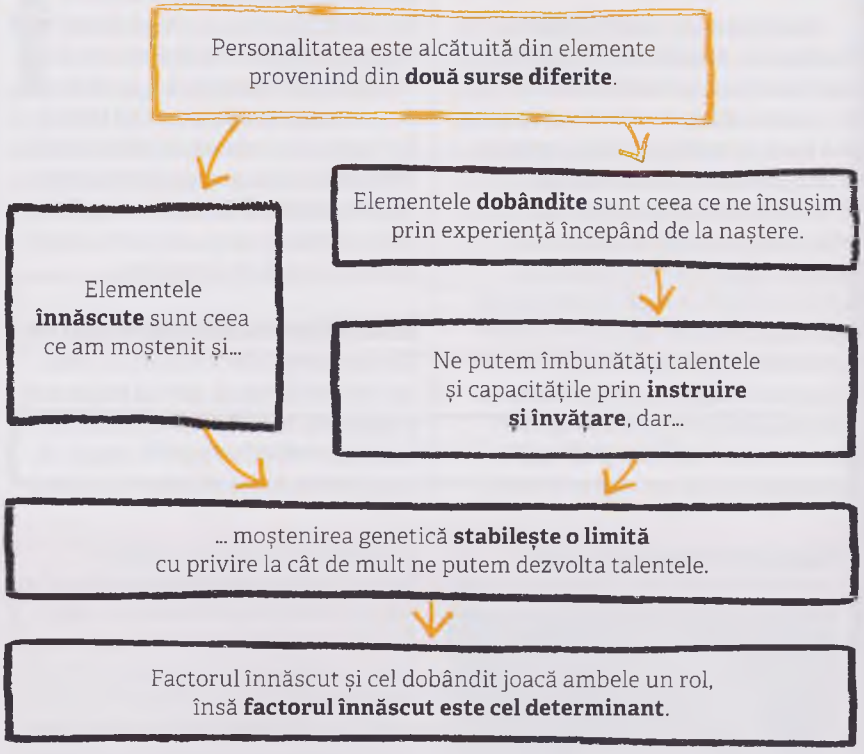
ÎNAINTE
1690 Filosoful britanic John Locke afirmă că mintea fiecărui copil este o *tabula rasa* sau o coală albă, și prin urmare suntem cu toții născuți egali.

1859 Biologul Charles Darwin sugerează că întreaga dezvoltare umană este rezultatul adaptării la mediu.

1890 William James afirmă că oamenii au tendințe individuale moștenite genetic – sau „instincte".

DUPĂ
1925 Behavioristul John B. Watson spune că nu se pune problema să moștenim „abilități, talente, temperament sau constituție mentală".

Anii 1940 Germania nazistă încearcă să creeze cu ajutorul eugeniei o „rasă ariană stăpânitoare".



Francis Galton avea printre rudele sale multe persoane foarte înzestrate, inclusiv pe biologul evoluționist Charles Darwin, așa că a fost interesat în ce măsură capacitățile sunt înnăscute ori învățate. El a fost primul care a identificat factorul „înnăscut" și pe cel „dobândit" ca fiind două influențe separate ale căror efecte puteau fi măsurate și comparate, susținând că aceste două elemente erau singurele responsabile pentru determinarea personalității. În 1869, el și-a analizat propriul arbore genealogic și l-a analizat și pe cel al unor „judecători, oameni de stat, comandanți, oameni de știință, oameni de litere [...] ghicitori, vâslași și luptători". După cum anticipase,

Vezi și: G. Stanley Hall 46–47 ■ John B. Watson 66–71 ■ Zing-Yang Kuo 75 ■ Eleanor E. Maccoby 284–285 ■ Raymond Cattell 314–315

> Caracteristicile țin de familie.
> **Francis Galton**

a descoperit mai multe persoane foarte talentate în anumite familii decât în rândurile populației generale. Totuși, nu putea atribui aceasta exclusiv moștenirii genetice, deoarece existau și avantaje de care acești indivizi beneficiaseră după naștere, prin intermediul educației primite în cadrul unui mediu familial privilegiat.

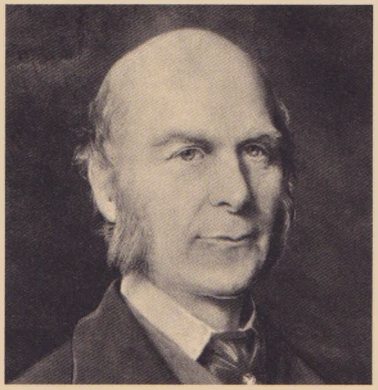
Un echilibru necesar

Galton a conceput mai multe alte studii, printre acestea numărându-se primul sondaj amplu sub formă de chestionar, care a fost trimis membrilor Societății Regale; aceștia trebuiau să răspundă unor întrebări legate de interesele și afiliațiile lor personale. Rezultatele au fost publicate în *Oameni de știință englezi*, iar Galton a afirmat că acolo unde moștenirea genetică și educația sunt nevoite să rivalizeze, moștenirea genetică triumfă. Influențele exterioare își pot lăsa amprenta, spune el, însă nimic nu poate „șterge urmele adânci ale caracterului individual". Totuși, el insistă asupra faptului că atât moștenirea genetică, cât și educația sunt esențiale pentru formarea personalității, căci chiar și cele mai înalte înzestrări genetice pot „rămâne nehrănite din cauza unei educații defectuoase". Inteligența, spune el, este moștenită, însă trebuie să fie cultivată prin educație.

În 1875, Galton a studiat un număr de 159 de perechi de gemeni. El a constatat că aceștia nu urmau distribuția „normală" a similarității între frați, care presupune că aceștia manifestă o asemănare moderată, ci erau întotdeauna ori extrem de asemănători, ori extrem de neasemănători. Ceea ce l-a surprins foarte mult a fost faptul că gradul de similaritate nu s-a schimbat niciodată în timp. El anticipase că o educație comună ar diminua diferențele dintre gemeni pe măsură ce aceștia creșteau, însă a descoperit că nu era așa. Factorul dobândit părea să nu joace nici un rol.

„Dezbaterea înnăscut–dobândit" continuă și în prezent. Unii au susținut teoriile lui Galton, inclusiv viziunea acestuia – cunoscută în prezent drept eugenie – conform căreia oamenii ar putea fi „înmulțiți selectiv", asemenea cailor, pentru a fi promovate anumite caracteristici. Alții au preferat să creadă că fiecare copil este o *tabula rasa* și că ne naștem cu toții egali. Majoritatea psihologilor din prezent recunosc faptul că atât moștenirea genetică, cât și educația sunt esențiale în dezvoltarea ființei umane, cele două interacționând în moduri complexe.

Studiul lui Galton asupra gemenilor a căutat asemănări în multe privințe, inclusiv înălțime, greutate, culoarea ochilor sau a părului și predispoziții. Doar în privința scrisului gemenii prezentau întotdeauna diferențe.



Francis Galton

Sir Francis Galton a fost un mare învățat care a scris mult, despre numeroase subiecte, inclusiv despre antropologie, criminologie (clasificarea amprentelor), geografie, meteorologie, biologie și psihologie. Născut în Birmingham, Anglia, într-o familie bogată de quakeri, el a fost un copil-minune, capabil să citească de la vârsta de 2 ani. A studiat medicina la Londra și la Birmingham, iar apoi matematica la Cambridge, dar studiile i-au fost întrerupte de o cădere nervoasă agravată de moartea tatălui său, în 1844.

Galton s-a îndreptat atunci spre călătorii și invenții. Căsătoria sa din 1853 cu Louisa Jane Butler a durat 43 de ani, însă cei doi nu au avut copii. El și-a devotat viața măsurării caracteristicilor fizice și psihologice, alcătuirii de teste mentale și scrisului. A primit multe premii și titluri în semn de recunoaștere pentru numeroasele sale realizări, inclusiv diverse diplome onorifice și rangul de cavaler.

Lucrări majore

1869 *Geniul ereditar*
1874 *Oameni de știință englezi: factorul înnăscut și factorul dobândit, în cazul lor*
1875 *Istoria gemenilor*

LEGILE ISTERIEI SUNT UNIVERSALE

JEAN-MARTIN CHARCOT (1825–1893)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Neurologie

ÎNAINTE
1900 î.Hr. Papirusul egiptean Kahun descrie tulburările comportamentale la femei, cauzate de un „uter rătăcitor".

cca 400 î.Hr. În lucrarea sa intitulată *Bolile femeilor,* Hipocrate inventează termenul „isterie" cu privire la anumite afecțiuni ale femeilor.

1662 Medicul englez Thomas Willis efectuează autopsii ale femeilor „isterice" și nu găsește nici un indiciu cu privire la o patologie uterină.

DUPĂ
1883 Alfred Binet i se alătură lui Charcot la spitalul Salpêtrière din Paris și ulterior scrie despre utilizarea hipnotismului de către Charcot pentru tratarea isteriei.

1895 Sigmund Freud, un fost student al lui Charcot, publică *Studii despre isterie.*

Cunoscut drept fondatorul neurologiei moderne, medicul francez Jean-Martin Charcot a fost interesat de relația dintre psihologie și fiziologie. În anii 1860 și 1870, el a studiat „isteria", termen folosit la vremea respectivă pentru a descrie un comportament emoțional extrem în cazul femeilor, considerat a fi cauzat de probleme la nivelul uterului (*hystera* în greacă). Simptomele includeau râsul sau plânsul exagerat, mișcări necontrolate ale corpului și contorsiuni, leșin, paralizie, convulsii și orbirea sau surzenia temporară.

În urma observării a mii de cazuri de isterie la spitalul Salpêtrière din Paris, Charcot a definit „Legile isteriei", considerând că a înțeles boala în totalitate. El susținea că isteria este o afecțiune moștenită care durează întreaga viață, simptomele sale fiind declanșate de un șoc. În 1882, Charcot afirma: „În timpul crizei [de isterie]... totul se desfășoară conform unor reguli care sunt întotdeauna la fel; ele sunt valabile pentru toate țările, pentru toate epocile, pentru toate rasele, fiind, pe scurt, universale".

Charcot sugera că asemănarea isteriei cu o boală fizică îndreptățea căutarea unei cauze biologice, însă contemporanii săi nu au fost de acord cu ideile sale. Unii chiar credeau că „istericele" lui Charcot reproduceau un comportament pe care el însuși li-l sugerase. Însă unul dintre elevii lui, Sigmund Freud, a fost convins că isteria e o boală fizică, fiind intrigat de aceasta. Isteria este prima boală pe care Freud o descrie în teoria psihanalizei.

Charcot ținea conferințe despre isterie la spitalul Salpêtrière din Paris. El considera că isteria urmează întotdeauna anumite etape ordonate și clar structurate și credea chiar că putea fi vindecată prin hipnoză.

Vezi și: Alfred Binet 50–53 ■ Pierre Janet 54–55 ■ Sigmund Freud 92–99

DISTRUGEREA BIZARĂ A ANUMITOR LEGĂTURI INTERNE ALE PSIHICULUI

EMIL KRAEPELIN (1856–1926)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Psihiatrie medicală

ÎNAINTE
cca 50 î.Hr. Poetul și filosoful roman Lucrețiu folosește termenul *dementia* cu sensul de „a-ți ieși din minți".

1874 Wilhelm Wundt, profesorul particular al lui Kraepelin, publică *Principii de psihologie fiziologică*.

DUPĂ
1908 Psihiatrul elvețian Eugen Bleuler inventează termenul „schizofrenie", pornind de la cuvintele grecești *skhizein* (a scinda) și *phren* (minte).

1948 Organizația Mondială a Sănătății (OMS) include clasificările lui Kraepelin privind bolile mintale în Clasificarea internațională a maladiilor (CIM).

Anii 1950 Clorpromazina (primul medicament antipsihotic) este folosită pentru tratamentul schizofreniei.

Medicul german Emil Kraepelin credea că originea majorității afecțiunilor mintale este biologică, el fiind adesea considerat drept fondatorul psihiatriei medicale moderne. În lucrarea sa, *Manual de psihiatrie*, publicată în 1883, Kraepelin prezintă o clasificare detaliată a bolilor mintale, incluzând „dementia praecox", adică „demența precoce", pe care o diferențiază de demența târzie, cum ar fi boala Alzheimer.

Schizofrenia

În 1893, Kraepelin a descris dementia praecox, numită în prezent schizofrenie, drept „o serie de manifestări clinice care au în comun o distrugere bizară a legăturilor interne de la nivelul personalității psihice". El a observat că boala, caracterizată prin confuzie și comportament antisocial, începe adesea în ultimii ani ai adolescenței sau la începutul vârstei adulte. Kraepelin a distins ulterior patru subcategorii. Prima, demența „simplă", este caracterizată de un declin lent și de retragere în sine. Cea de-a doua, paranoia, se manifestă la pacienți sub forma unei stări de frică și persecuție; aceștia spun că „sunt spionați" sau că „se vorbește despre ei". Cea de-a treia categorie, hebefrenia, este caracterizată de vorbire incoerentă și adesea de reacții emoționale deplasate sau de comportament inadecvat, cum ar fi râsul în hohote în fața unei situații triste. Cea de-a patra categorie, catatonia, este caracterizată de o capacitate de mișcare și expresie extrem de limitată, manifestată adesea fie sub forma rigidității, cum ar fi statul în aceeași poziție timp de ore întregi, fie sub forma unei activități excesive, ca, de exemplu, legănatul înainte și înapoi în mod repetat.

Clasificarea lui Kraepelin încă reprezintă fundamentul diagnosticării schizofreniei. În plus, investigațiile post-mortem efectuate asupra bolnavilor de schizofrenie au arătat că în cazul lor există anumite anormalități biochimice și structurale ale creierului, precum și o deteriorare a funcțiilor cerebrale. Convingerea lui Kraepelin că foarte multe boli mintale sunt strict biologice la origine a exercitat o influență de durată în domeniul psihiatriei, iar multe afecțiuni mintale sunt și astăzi tratate cu ajutorul medicamentelor.

Vezi și: Wilhelm Wundt 32–37 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Carl Jung 102–107 ■ R.D. Laing 150–151

ÎNCEPUTURILE VIEȚII MENTALE DATEAZĂ DE LA ÎNCEPUTURILE VIEȚII

WILHELM WUNDT
(1832–1920)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Psihologie experimentală

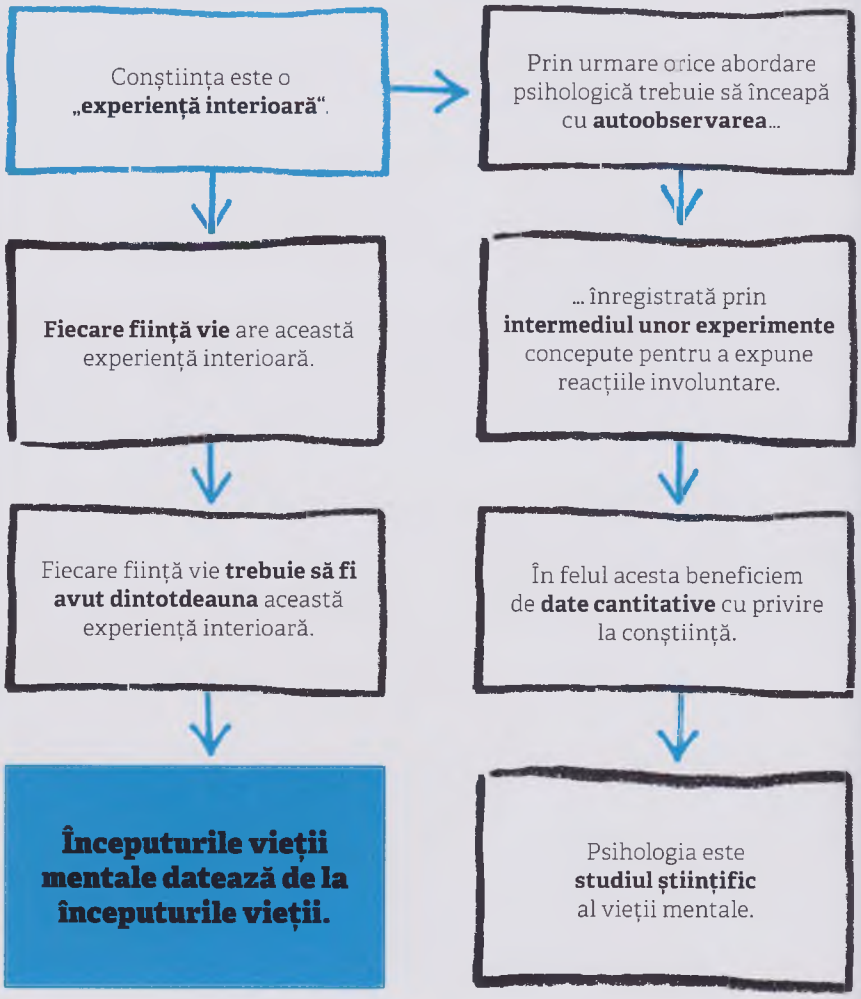
ÎNAINTE
Secolul al V-lea Aristotel și Platon, filosofii Greciei antice, afirmă că animalele au o conștiință inferioară, evident non-umană.

Anii 1630 René Descartes spune că animalele sunt niște automate fără emoții.

1859 Biologul britanic Charles Darwin leagă ființa umană de strămoși animali.

DUPĂ
1949 Konrad Lorenz schimbă modul în care oamenii văd animalele, prezentând, în *Inelul regelui Solomon*, asemănările lor cu oamenii.

2001 Zoologul american Donald Griffin susține, în lucrarea *Mintea animalelor*, că acestea au sentimentul viitorului, o memorie complexă și, probabil, chiar conștiință.



Ideea că animalele non-umane au o minte și sunt capabile de o anumită formă de gândire datează de pe vremea filosofilor din Grecia antică. Aristotel credea că există trei tipuri de minte: vegetală, animală și umană. Mintea vegetală este focalizată doar pe nutriție și creștere. Mintea animală are și ea aceste funcții, însă mai poate cunoaște și senzații, cum ar fi durerea, plăcerea și dorința, și poate iniția mișcarea. Mintea umană poate face toate acestea și, în plus, este înzestrată cu rațiune; Aristotel afirmă că numai oamenii au conștiință de sine și sunt capabili de cunoaștere superioară. Asemănarea dintre oameni și animale a fost o chestiune esențială pentru filosofi, iar pentru psihologi și mai mult încă. În secolul al XV-lea, filosoful francez René Descartes afirma că animalele sunt doar niște mecanisme complexe, conduse de reflexe. Dacă Descartes ar avea dreptate, observarea animalelor nu ne-ar putea spune nimic despre propriul nostru comportament. Totuși, atunci când, 200 de ani mai târziu, Charles Darwin a afirmat că există o legătură genetică între oameni și alte animale și că în toate ființele vii, începând de la capătul cel mai de jos al scării evoluției și până la noi, lucrează o conștiință, a devenit clar că experimentele asupra animalelor pot fi revelatorii. Aceasta a fost poziția susținută de medicul, filosoful și psihologul german Wilhelm Wundt, care a descris un continuum al vieții, de la animalele cele mai mărunte și până la noi. În cartea *Principii de psihologie fiziologică*, el susținea că conștiința este un dat universal al tuturor organismelor vii și că ea există încă de la începutul procesului evolutiv.

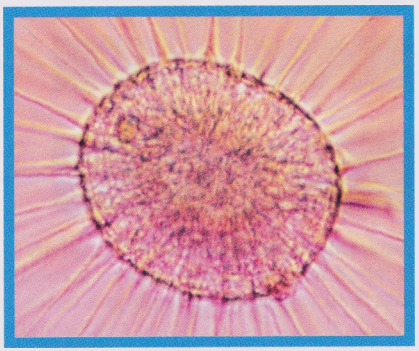
În accepțiunea lui Wundt, însăși definiția vieții include un anumit gen de activitate mentală. El declara: „Din punctul de vedere al observației, trebuie, atunci, să considerăm ca fiind o ipoteză extrem de probabilă faptul că începuturile vieții mentale

Vezi și: René Descartes 20–21 ■ William James 38–45 ■ Edward Thorndike 62–65 ■ John B. Watson 66–71 ■ B.F. Skinner 78–85

> Începuturile diferențierii funcției mentale pot fi observate chiar și la protozoare.
> **Wilhelm Wundt**

datează încă de la începuturile vieții, în general. Problema originii dezvoltării mentale se transformă astfel în problema originii vieții". Wundt a mers chiar mai departe, spunând că până și organismele simple precum protozoarele au o anumită formă de minte. Această ultimă afirmație este surprinzătoare în prezent, când foarte puțini oameni ar putea crede că un animal unicelular poate demonstra chiar și capacități mentale simple, dar a fost și mai surprinzătoare atunci când a fost rostită pentru prima oară, cu peste 100 de ani în urmă.

Wundt era dornic să-și testeze teoriile. El este adesea numit „părintele psihologiei experimentale", deoarece a fondat primul laborator oficial de psihologie experimentală la Universitatea Leipzig din Germania, în 1879. El dorea să efectueze cercetări sistematice cu privire la mintea și comportamentul ființelor umane, inițial prin supunerea proceselor senzoriale de bază unei examinări atente. Laboratorul său a inspirat și alte universități din SUA și Europa să înființeze catedre de psihologie, multe dintre acestea copiind modelul primului său laborator și fiind conduse de studenți ai săi precum Edward Titchener și James Cattell.



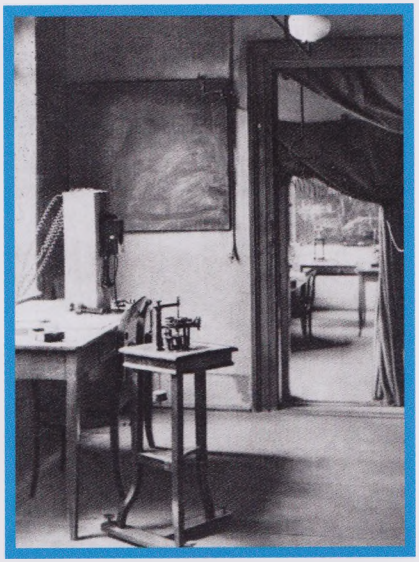
Chiar și organismele unicelulare au o anumită formă de conștiință, conform lui Wundt. El sugera că însăși capacitatea amibei de a devora mâncare indică o continuitate a proceselor mentale.

Observarea comportamentului

Wundt considera că „descrierea exactă a conștiinței este singurul scop al psihologiei experimentale". Deși el vedea conștiința drept o „experiență interioară", era interesat doar de forma „imediat reală" sau evidentă a acestei experiențe. Acest lucru l-a condus în cele din urmă la studierea comportamentului, acesta putând fi studiat și cuantificat prin „observație directă".

Wundt afirma că există două tipuri de observație: exterioară și interioară. Observația exterioară e folosită pentru înregistrarea evenimentelor vizibile în lumea exterioară, fiind utilă pentru determinarea relațiilor de tipul celei reprezentate de cauză și efect asupra corpurilor fizice – de exemplu, în cadrul experimentelor de tip stimul–răspuns. Dacă unei fibre nervoase a unei broaște moarte i se administrează un mic șoc electric, mușchii din zona respectivă au un spasm, făcând piciorul să se miște. Faptul că lucrul acesta se petrece chiar și în cazul unui animal mort ilustrează ideea că asemenea mișcări pot apărea în absența oricărei conștiințe. La ființele vii, asemenea acțiuni stau la baza comportamentului automat pe care îl numim „reflex", ca, de pildă, mișcarea spontană a mâinii atunci când atingem ceva fierbinte.

Al doilea tip de observație al lui Wundt, numit „introspecție" sau „autoobservație", este reprezentat de observația interioară. Aceasta implică observarea și înregistrarea evenimentelor interioare de genul gândurilor și emoțiilor. Rolul ei în cercetare este crucial, deoarece furnizează observații cu privire la modul în care funcționează mintea. Wundt era interesat de relația dintre lumea interioară și cea exterioară, pe care nu le vedea ca fiind mutual exclusive, ci ca fiind interactive, el spunând despre relația aceasta că este „fizică și psihică". El a început să se concentreze asupra studiului senzațiilor umane, cum ar fi senzația vizuală de lumină, deoarece acestea



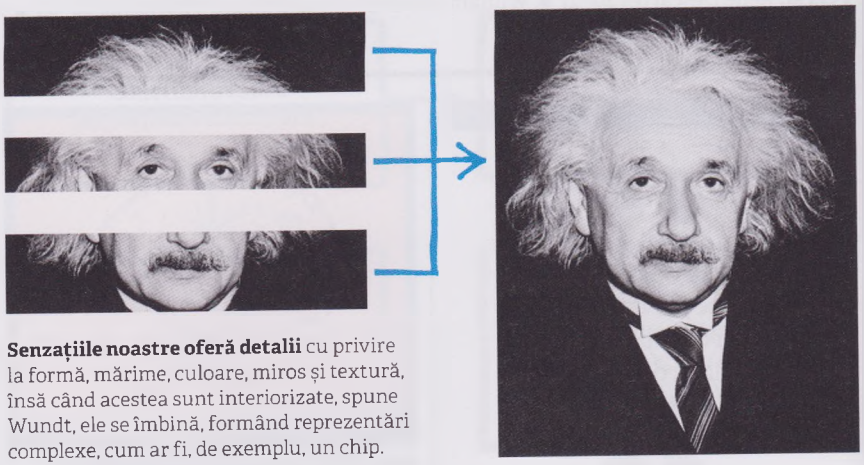
Laboratorul lui Wundt a fost un model pentru catedrele de psihologie din întreaga lume. Experimentele lui au scos psihologia din domeniul filosofiei, aducând-o în cel al științei.

sunt elementele care leagă lumea fizică exterioară de lumea mentală interioară.

Într-un experiment, Wundt le-a cerut subiecților să descrie senzațiile simțite atunci când li se prezintă un semnal luminos – care a fost standardizat la o anumită culoare și la un anumit nivel de strălucire și care a fost emis o perioadă scurtă. În felul acesta era cert că fiecare participant a venit în contact exact cu același stimul, lucru care făcea posibilă compararea răspunsurilor participanților și repetarea experimentului la o dată ulterioară, dacă ar fi fost necesar. Insistând asupra posibilității repetării experimentului, Wundt a stabilit standardul pentru toate experimentele psihologice viitoare.

Prin experimentele sale senzoriale, Wundt voia să exploreze conștiința umană într-un mod cuantificabil. El refuza să o considere ca fiind o experiență subiectivă, incognoscibilă, unică în cazul fiecărui individ. În cadrul experimentelor cu privire la reacția față de lumină, el era în mod deosebit interesat să vadă cât timp trece din momentul în care persoana recepționează un stimul și până când aceasta are o reacție voluntară față de acel stimul (nu una involuntară), iar pentru a măsura cu exactitate acest răspuns el a folosit diverse instrumente. Era, de asemenea, tot atât de interesat să afle ce aveau în comun declarațiile ulterioare ale subiecților pe cât era să vadă care erau diferențele individuale evidente.

> Descrierea exactă a conștiinței este singurul scop al psihologiei experimentale.
> **Wilhelm Wundt**



Senzațiile noastre oferă detalii cu privire la formă, mărime, culoare, miros și textură, însă când acestea sunt interiorizate, spune Wundt, ele se îmbină, formând reprezentări complexe, cum ar fi, de exemplu, un chip.

Senzațiile pure, sugera Wundt, au trei componente: calitate, intensitate și „nuanța percepției". De exemplu, un anumit parfum poate avea un miros dulce (calitate), care să fie distinct, însă slab (intensitate) și, în același timp, plăcut (nuanța percepției), în timp ce un șobolan mort va avea un miros grețos (calitate), puternic (intensitate) și dezgustător (nuanța percepției). Conștiința provine în totalitate din senzații, spunea el. Însă acestea nu sunt interiorizate ca date senzoriale „pure", ci sunt percepute ca fiind deja colectate sau îmbinate în reprezentări, cum e cazul șobolanului mort. Wundt le numea „imagini ale unui obiect sau ale unui proces din lumea exterioară". Prin urmare, dacă vedem, de exemplu, o față cu anumite caracteristici (forma gurii, culoarea ochilor, mărimea nasului etc.), putem recunoaște chipul ca fiind o persoană cunoscută nouă.

Categoriile conștiinței

Pe baza experimentelor sale senzoriale, Wundt a susținut că conștiința este alcătuită din trei categorii principale de acțiuni – reprezentare, voință și simțire – care creează împreună impresia unui flux unitar de evenimente. Reprezentările sunt fie „percepții", dacă reprezintă o imagine mentală a unui obiect perceput în lumea exterioară (cum ar fi un copac aflat în raza vizuală), fie „intuiții", dacă reprezintă o activitate subiectivă (cum ar fi amintirea unui copac sau imaginea unui unicorn). El a numit procesul prin care o percepție sau o intuiție devine clară în conștiință drept „apercepție". Astfel, putem percepe un zgomot brusc și puternic, după care apercepem că acesta este un semnal de avertisment, însemnând că suntem pe punctul de a fi loviți de o mașină dacă nu ne dăm repede la o parte din calea sa.

Categoria voinței conștiinței este caracterizată de modul în care aceasta intervine în lumea exterioară. Ea exprimă voliționea sau „voința" noastră, în cazul unor acțiuni care variază de la ridicarea brațului până la opțiunea de a purta culoarea roșie. Această formă de conștiință se află dincolo de măsurarea sau controlul experimental. Totuși, Wundt a descoperit că cea de-a treia categorie a conștiinței, simțirea, poate fi măsurată prin intermediul descrierilor subiective oferite de participanții la experiment sau prin măsurarea

nivelurilor comportamentului, cum ar fi tensiunea și relaxarea sau entuziasmul.

Psihologia culturală

Pentru Wundt, dezvoltarea psihologică a unei persoane este determinată nu doar de senzații, ci, de asemenea, de influențe sociale și culturale complexe, care nu pot fi reproduse sau controlate într-o situație experimentală. În rândul acestor influențe el a inclus religia, limbajul, miturile, istoria, arta, legile și obiceiurile, analizându-le într-o lucrare în zece volume, *Psihologia culturală*, pe care a scris-o în ultimii 20 de ani de viață.

Wundt considera limbajul o parte deosebit de importantă a contribuției culturii la dezvoltarea conștiinței. Orice comunicare verbală începe cu „o impresie generală" sau cu o idee unificată a ceea ce dorim să spunem. După ce am „aperceput" acest punct general de pornire, ne alegem apoi cuvintele și frazele pentru a-l exprima. În timp ce vorbim, monitorizăm acuratețea semnificației pe care intenționăm să o transmitem. Poate că vom spune: „Nu, nu e bine, ce vreau să spun, de fapt...", alegând apoi un alt cuvânt sau o altă frază pentru a ne exprima

> În timpul vorbirii obișnuite [...] voința este continuu îndreptată către a aduce cursul ideilor și mișcările articulatorii în armonie unele cu celelalte.
> **Wilhelm Wundt**

mai bine. Ascultătorul trebuie să înțeleagă sensul pe care vorbitorul încearcă să îl redea, însă cuvintele în sine pot să nu fie la fel de importante ca impresia generală, în special dacă sunt implicate emoții puternice. Drept dovadă a faptului că folosim acest proces, Wundt subliniază că ne amintim adesea sensul general al celor spuse de o anumită persoană, la mult timp după ce am uitat cuvintele exacte care au fost folosite.

Capacitatea de a folosi limbaj adevărat, spre deosebire de simplul schimb de semne sau semnale, este considerată în prezent de mulți psihologi a fi o diferență-cheie între ființele umane și restul regnului animal. Este posibil să existe câteva excepții, printre care primatele non-umane de genul cimpanzeilor, însă limbajul este în general considerat a fi o capacitate a ființei umane, foarte importantă pentru conștiință.

Conștiința și speciile

Definiția conștiinței este în continuare subiect de dezbatere, însă nu s-a schimbat în mod fundamental de la Wundt. Nivelul conștiinței animalelor nu a fost încă stabilit, fapt care a dus la alcătuirea unor Coduri de Etică speciale pentru experimentele cu animale, agricultură intensivă și sporturi sângeroase cum ar fi vânătoarea de vulpi sau luptele de tauri. Se vrea în mod deosebit să se știe dacă animalele simt disconfortul, teama și durerea în moduri care să semene cu cele în care le simțim noi. Întrebarea fundamentală – care dintre animale prezintă conștiință – rămâne în continuare fără răspuns, cu toate că puțini psihologi din prezent ar presupune, așa cum a făcut-o Wundt, că până și protozoarele microscopice ar avea așa ceva.

Wilhelm Wundt

Născut în Baden (în prezent Mannheim, Germania), Wilhelm Wundt a fost al patrulea copil al unei familii cu o lungă istorie de realizări intelectuale. Tatăl său era preot luteran. Tânărul Wundt beneficia de puțin timp pentru a se juca, el fiind supus unui regim educațional riguros, în condițiile în care frecventa o școală catolică strictă începând de la vârsta de 13 ani. În continuare a studiat la universitățile din Berlin, Tübingen și Heidelberg, obținându-și licența în medicină în 1896.

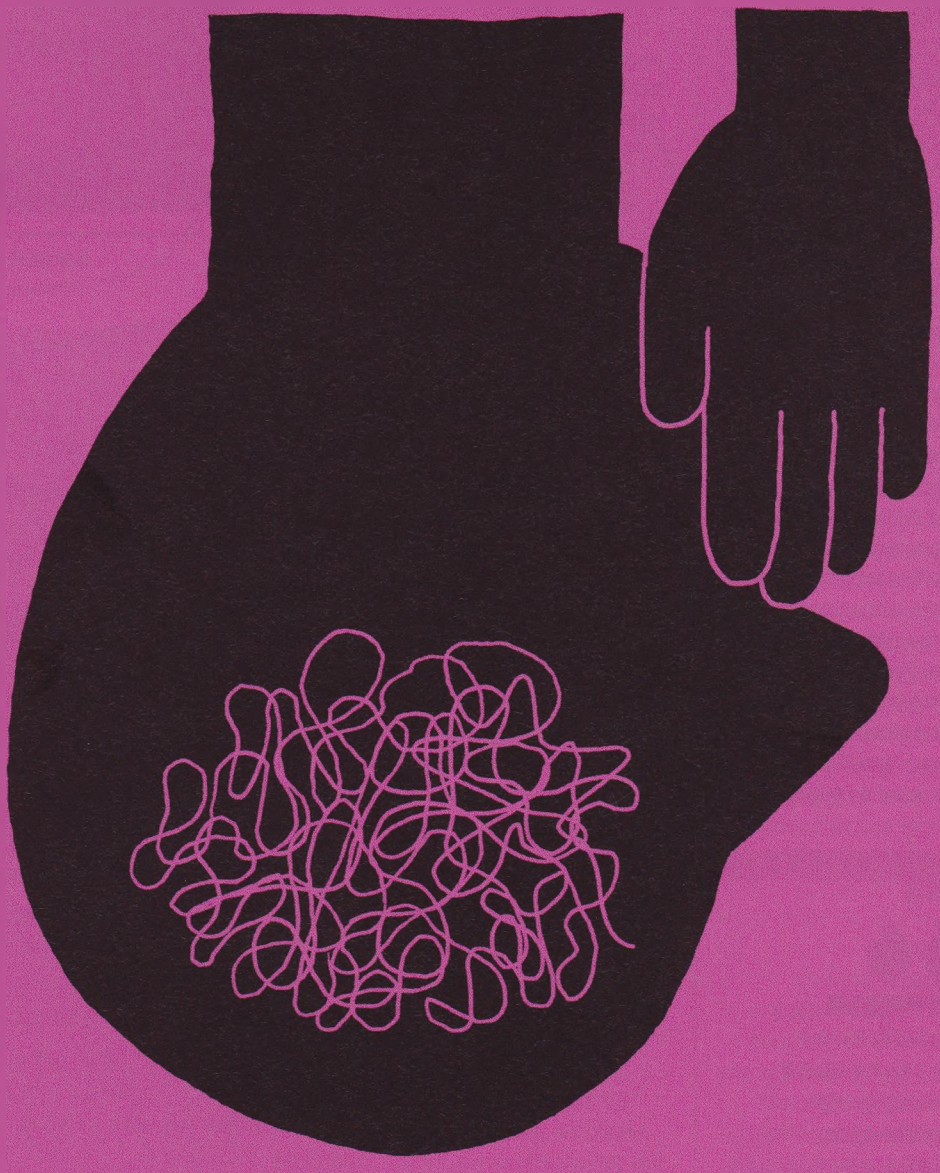
Doi ani mai târziu, Wundt a devenit asistentul medicului Hermann von Helmholtz, faimos pentru lucrările sale despre percepția vizuală. În timp ce era la Heidelberg, Wundt a început să predea primul curs de psihologie experimentală din lume, iar în 1879 a înființat primul laborator de psihologie. Wundt a scris peste 490 de lucrări și a fost, probabil, cel mai prolific scriitor științific al lumii.

Lucrări majore

1863 *Prelegeri despre sufletul oamenilor și al animalelor*
1896 *Bazele psihologiei*
1873 *Principii de psihologie fiziologică*

ȘTIM CE ÎNSEAMNĂ „CONȘTIINȚA“ ATÂT TIMP CÂT NIMENI NU NE CERE SĂ O DEFINIM

WILLIAM JAMES (1842–1910)



ÎN CONTEXT

ABORDARE
Analiza conștiinței

ÎNAINTE
1641 René Descartes definește conștiința sinelui ca fiind capacitatea de a gândi.

1690 Filosoful și medicul englez John Locke definește conștiința drept „percepția a ceea ce se petrece în mintea omului".

1781 Filosoful german Immanuel Kant afirmă că evenimentele simultane sunt percepute ca o „unitate a conștiinței".

DUPĂ
1923 În *Legile organizării în forme perceptuale*, Max Wertheimer arată modul în care mintea interpretează activ imagini.

1925 John B. Watson spune despre conștiință că „nu este un concept definit sau utilizabil".

Termenul „conștiință" este folosit în general pentru a face referire la faptul că un individ își dă seama de propriile gânduri, precum și de senzații, sentimente și amintiri. De obicei noi considerăm această conștientizare ca fiind ceva de la sine înțeles, cu excepția momentelor când ne este dificil – ca, de exemplu, când încercăm să facem ceva, dar suntem foarte obosiți. Însă dacă ne focalizăm gândurile asupra conștiinței, devenim imediat conștienți de faptul că experiențele noastre conștiente se schimbă în permanență. Citind această carte, de exemplu, v-ați amintit probabil de experiențe trecute sau de probleme prezente care vă întrerup concentrarea; este posibil ca în minte să vă apară brusc planuri de viitor. Când vă gândiți la experiențele voastre conștiente, realizați cât de mult vi se modifică gândurile și, cu toate acestea, ele par să fuzioneze și să curgă lin ca un întreg.

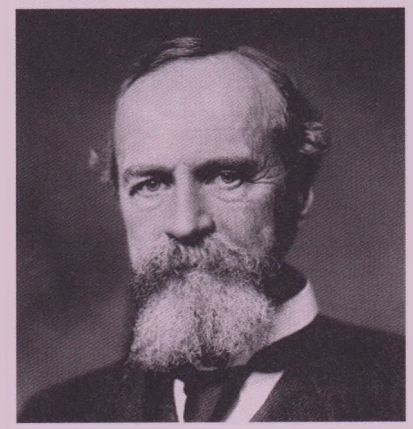
Psihologul american William James a comparat aceste experiențe zilnice ale conștiinței cu un flux care curge continuu în pofida întreruperilor și a schimbărilor de direcție. El declara: „Metaforele care o descriu cel mai bine sunt «râu» sau «flux». Prin urmare ne vom referi la ea de acum înainte ca fiind fluxul gândurilor, al conștiinței..."

> Conștiința [...] nu își apare sieși tăiată în bucăți [...] ea nu e ceva asamblat; e o curgere unitară.
> **William James**

Faimoasa descriere a lui James, „fluxul conștiinței", este una cu care aproape oricine se poate identifica, deoarece cu toții venim în contact cu ea. În același timp însă, James arată că este ceva foarte greu de definit: „Când spun că fiecare gând face parte dintr-o conștiință personală, «conștiința personală» este unul dintre termenii în chestiune [...] a oferi o prezentare exactă a lui reprezintă cea mai dificilă sarcină filosofică".

Această „cea mai dificilă sarcină filosofică" are o istorie îndelungată.

William James



William James s-a născut în 1842, într-o familie newyorkeză bogată și influentă, și a călătorit mult în copilărie, frecventând școli atât din Europa, cât și din SUA. James a manifestat de timpuriu înclinații artistice și inițial a urmat o carieră de pictor, însă interesul său tot mai mare față de știință l-a împins în cele din urmă să se înscrie, în 1861, la Universitatea Harvard. Până în anul 1864 trecuse deja la Facultatea de Medicină Harvard, deși studiile i-au fost întrerupte de accese de boală și depresie. A primit, în cele din urmă, diploma de medic în 1869, însă nu a practicat niciodată medicina.

În 1873, James s-a întors la Harvard, unde a devenit profesor de filosofie și psihologie. A înființat primele cursuri experimentale de psihologie din SUA, jucând un rol-cheie în stabilirea psihologiei ca disciplină cu adevărat științifică. S-a pensionat în 1907 și a murit în pace la locuința sa din New Hampshire, în 1910.

Lucrări majore

1890 *Principiile psihologiei*
1892 *Psihologia*
1897 *Voința de a crede*

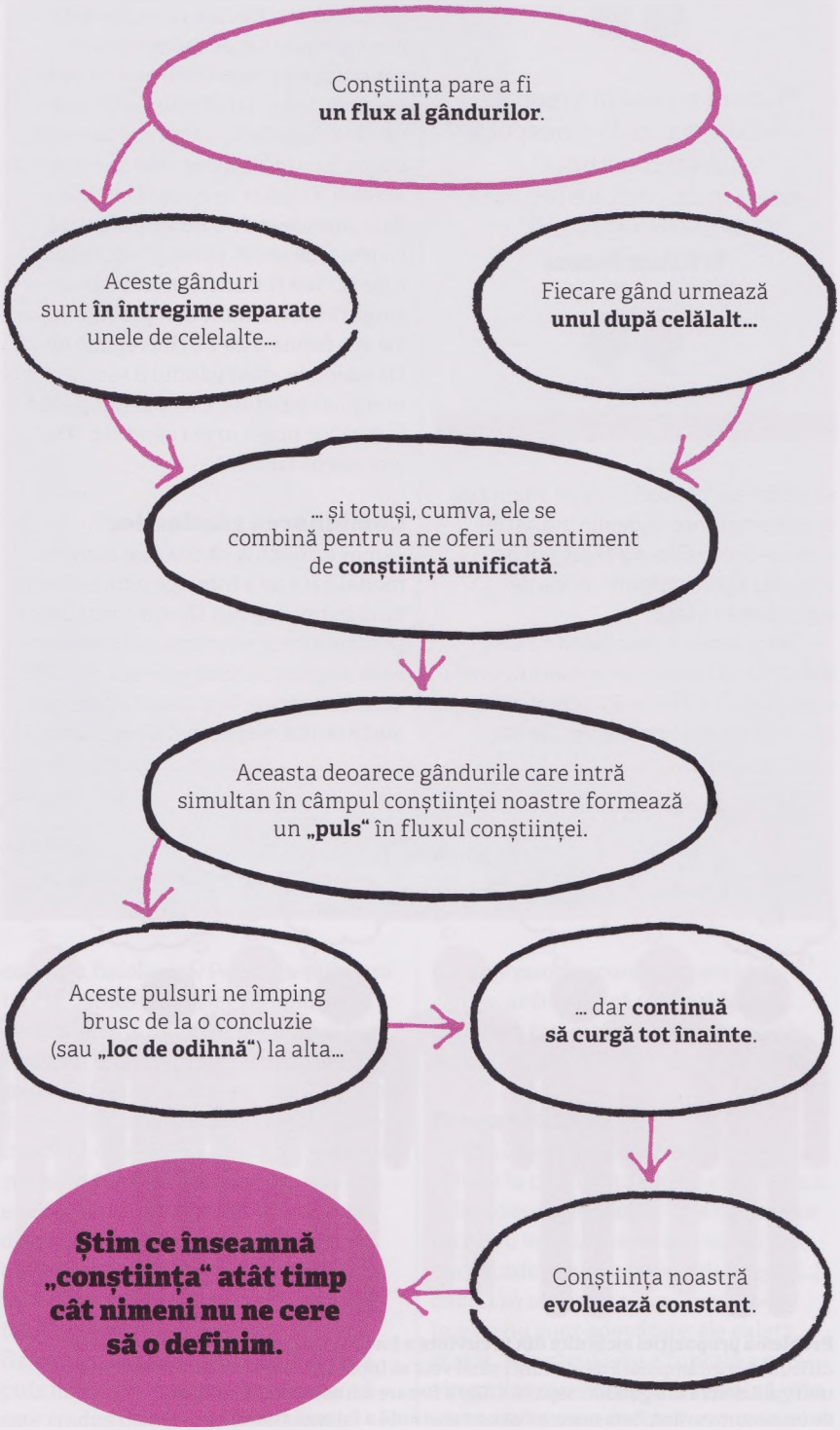
Vezi și: René Descartes 20–21 ■ Wilhelm Wundt 32–37 ■ John B. Watson 66–71 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Fritz Perls 112–117 ■ Wolfgang Köhler 160–161 ■ Max Wertheimer 335

Grecii antici au vorbit despre minte, însă nu au folosit termenul „conștiință" și nici vreun alt echivalent. Însă s-a discutat pe marginea ideii dacă există sau nu ceva separat de corp. În secolul al IV-lea î.Hr., Platon a făcut distincția dintre corp și suflet, însă Aristotel a susținut că chiar dacă există o diferență între ele, cele două nu pot fi separate.

Primele definiții

La mijlocul secolului al XVII-lea, René Descartes a fost unul dintre primii filosofi care au încercat să descrie conștiința, sugerând că aceasta își are sediul într-o zonă imaterială pe care a numit-o „tărâmul gândurilor", în contrast cu zona fizică a lucrurilor materiale, pe care o numea „tărâmul extensiei". Totuși, prima persoană căreia i se atribuie conceptul modern de conștiință văzută drept o curgere continuă de percepții individuale este filosoful englez din secolul al XVII-lea John Locke. James a fost atras de ideea lui Locke privitoare la curgerea percepțiilor și, de asemenea, de lucrările filosofului german din secolul al XVIII-lea, Immanuel Kant. Kant a fost impresionat de modul în care percepțiile noastre fuzionează, el afirmând că dacă auzim un zgomot și în același timp simțim o durere, le percepem pe amândouă ca pe un singur eveniment. El a numit aceasta „unitatea conștiinței", un concept care ulterior a influențat mulți filosofi, inclusiv pe William James.

James a simțit că cel mai important aspect cu privire la conștiință este acela că ea nu este un „lucru", ci un proces – ceea ce face creierul pentru a „dirija un sistem nervos care a devenit prea complex pentru a se reglementa singur". Conștiința ne permite să reflectăm asupra trecutului, a prezentului și a viitorului,



> Nimeni nu a avut vreodată o senzație simplă percepută separat: conștiința [...] este o multiplicitate fecundă de obiecte și relații.
> **William James**

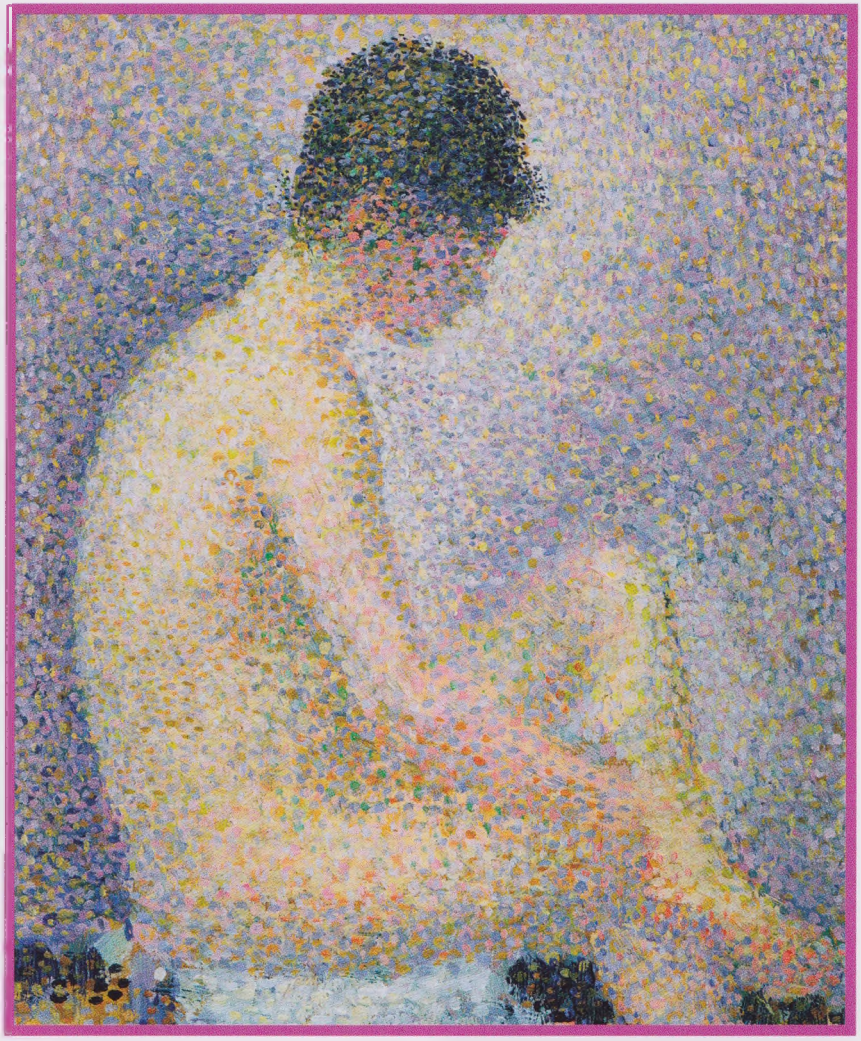
să ne facem planuri și să ne adaptăm la circumstanțe, îndeplinind astfel ceea ce el considera a fi scopul primordial al conștiinței – acela de a rămâne în viață.

Însă James a descoperit că este dificil să își imagineze structura unei conștiințe unificate. El a creat analogia cu un grup de 12 persoane: „Se iau douăsprezece cuvinte, douăsprezece persoane și fiecăreia i se dă un cuvânt. Apoi persoanele vor sta aliniate sau amestecate și fiecare se va gândi la cuvântul său cât de intens va voi; conștiința întregii fraze nu-i va apărea niciunuia". Dacă conștiința este un flux de gânduri separate, James a căutat să vadă cum anume se combină acestea. După cum spunea el: „Ideea de *a* plus ideea de *b* nu este identică cu ideea de *(a+b)*". Două gânduri adunate nu pot fi transformate într-o singură idee. E mult mai probabil că ele vor forma o idee în întregime nouă. De exemplu, dacă gândul *a* este „e ora nouă", iar gândul *b* este „trenul pleacă la 9.02", ar putea urma gândul *c* – „voi pierde trenul!".

Combinarea gândurilor

James a conchis că cea mai simplă modalitate de a înțelege cum se combină gândurile din fluxul conștiinței pentru a avea sens este „să presupunem că gândurile cunoscute laolaltă sunt cunoscute în pulsuri singulare ale fluxului respectiv". Unele gânduri sau senzații, credea el, sunt inevitabil legate, așa cum se întâmplă în exemplul lui Kant, unde zgomotul e auzit și durerea e percepută exact în același moment, deoarece orice gânduri care pătrund în planul conștiinței în același moment se combină pentru a forma un puls sau un curent în cadrul fluxului. Este posibil să avem multe asemenea curente care curg prin conștiința noastră, unele mai rapid și altele mai lent. James afirma că există chiar și locuri de odihnă, unde ne oprim pentru a forma imagini în minte, imagini care pot fi păstrate și contemplate în detaliu. El numea aceste locuri de odihnă „părți substanțiale", iar curenții aflați în mișcare „părți tranzitive", afirmând că gândirea noastră este constant deplasată de la o parte substanțială către alta, fiind propulsată de părțile tranzitive sau, altfel spus, de curent. Prin urmare, noi suntem, practic, „împinși" de la o concluzie la alta de către fluxul constant al gândurilor, al cărui scop este acela de a ne împinge permanent înainte. Nu există nici o

Problema propoziției alcătuite din 12 cuvinte a fost folosită de James pentru a ilustra dificultatea întâmpinată de el atunci când voia să înțeleagă modul în care conștiința unificată derivă din gânduri separate. Dacă fiecare om este conștient doar de un singur cuvânt, cum poate exista o conștiință a întregii fraze?



Această lucrare a pictorului francez post-impresionist Georges Seurat este alcătuită din **puncte de culori pure**. Totuși creierul nostru combină aceste elemente separate, încât putem vedea o siluetă umană.

concluzie finală; conștiința nu este un lucru, ci un proces aflat în continuă evoluție.

James a atras, de asemenea, atenția asupra naturii personale a conștiinței, afirmând că gândurile nu există independent de cel care gândește – ele sunt gândurile tale sau gândurile mele. Fiecare gând „aparține" cuiva și „nu se întâlnește niciodată cu un alt gând, într-un alt spațiu personal al conștiinței altcuiva". Iar aceste gânduri „legate așa cum le simțim că sunt legate" formează eul. De vreme ce gândurile nu pot fi separate de eu, James afirma că investigarea acestui eu ar trebui să fie punctul de plecare al psihologiei. Psihologii experimentali nu au fost de acord, deoarece „eul" nu poate fi supus experimentelor, însă James considera că este suficient să lucrăm cu înțelegerea pe care o avem relativ la eul care face anumite lucruri și simte în anumite moduri. El l-a numit „eul empiric", care se manifestă prin propriul său mod de comportare, și a sugerat că este alcătuit din mai multe părți – eul material, eul spiritual și eul social –, fiecare dintre aceste părți putând fi studiată prin introspecție.

Teoria emoției

În etapele de început ale cercetării sale cu privire la conștiință, James a realizat că emoțiile joacă un rol important în viața noastră zilnică și, împreună cu colegul său, Carl Lange, a dezvoltat o teorie cu privire la modul în care acestea sunt corelate cu acțiunile și comportamentul nostru. Conceptul care avea să fie cunoscut drept Teoria Emoției James–Lange afirmă că emoțiile apar din felul în care mintea conștientă îți percepe condiția fiziologică. Pentru a-și ilustra teoria, James a folosit exemplul unei persoane care vede un urs și apoi fuge. Ideea lui este că lucrurile nu se desfășoară în felul acesta: vezi ursul, te simți înspăimântat și apoi o iei la fugă pentru că îți este teamă. De fapt, vezi ursul și o iei la fugă, iar sentimentul conștient de teamă este cauzat de acțiunea de a fugi. Aceasta contrazice ceea ce ar putea gândi majoritatea oamenilor, însă concepția lui James era aceea că felul în care mintea percepe efectele fizice ale alergării – respirație rapidă, puls mărit și transpirație abundentă – este tradus printr-o emoție: teama. Un alt exemplu, conform teoriei lui James, ar fi acela că te simți fericit deoarece ești conștient că zâmbești; nu întâi te simți fericit și apoi zâmbești.

Pragmatismul

Strâns legată de teoriile lui James cu privire la conștiință este și viziunea lui referitoare la modul în care credem că un lucru este adevărat sau nu. El afirma că „adevărurile provin din fapte [...] dar [...], în tot acest timp, «faptele» în sine nu sunt adevărate; ele există și atât. Adevărul este o funcție a convingerilor care încep și se termină prin ele însele". James definea „convingerile

> Există un singur adevăr de netăgăduit [...] acela că fenomenul prezent al conștiinței există.
> **William James**

adevărate" ca fiind acelea pe care persoana în cauză le consideră folositoare. Această subliniere a utilității convingerilor se află la baza tradiției filosofice americane a pragmatismului, care a fost esențială pentru viziunea lui James.

Pe parcursul vieții, afirma James, noi testăm continuu un „adevăr" sau altul, iar convingerile noastre conștiente continuă să se schimbe odată cu modificarea „vechilor adevăruri" sau, uneori, cu înlocuirea acestora de „adevăruri noi". Această teorie este în special relevantă pentru modul în care evoluează toate cercetările științifice, inclusiv psihologia. James a citat drept exemplu descoperirea, în 1902, a elementului radioactiv radiu de către Pierre și Marie Curie. Pe parcursul investigațiilor lor, cei doi Curie au descoperit că radiul emitea cantități aparent nelimitate de energie, ceea ce „a părut să contrazică pentru o clipă ideea noastră cu privire la întreaga ordine a naturii". Totuși, după o analiză conștientă a acestei revelații, ei au conchis că „deși extinde vechile noastre concepte cu privire la energie, la nivel de esență nu le modifică decât foarte puțin". În acest caz, cunoașterea științifică a celor doi fizicieni fusese pusă la îndoială și modificată, însă adevărurile ei fundamentale au rămas intacte.

Studii ulterioare

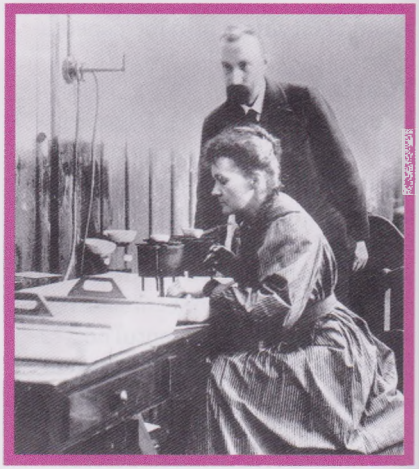
Perioada care a urmat după moartea lui James a cunoscut ascensiunea mișcării behavioriste și un declin al interesului față de conștiință. Prin urmare, puține teorii legate de acest subiect au fost elaborate începând cu anii '20 și până în anii '50. O excepție importantă a constituit-o mișcarea Gestalt, care își avea originile în Germania și care a subliniat faptul că creierul operează într-un mod holistic, procesând întreaga experiență conștientă, și nu evenimentele separate – la fel ca atunci când privim o pictură și nu vedem doar punctele, liniile și formele separate, ci semnificația întregului. Acest concept se află acum la originea faimoasei afirmații Gestalt: „Întregul este mai mare decât suma părților".

Totuși, începând cu anii '80, psihologii și neurologii au dezvoltat un nou domeniu de cercetare, numit „studiul conștiinței", care se focalizează asupra a două arii de interes principale: conținutul conștiinței, așa cum reiese el din relatările persoanelor considerate a fi normale și sănătoase; și conștiința persoanelor a căror stare de luciditate a fost deteriorată într-un fel sau altul. Această ultimă categorie include cazuri precum cel în care subiectul este într-o „stare vegetativă persistentă" (SVP), în care pacientul aflat în comă este treaz și respiră independent, însă și-a pierdut aparent toate funcțiile cerebrale superioare. Scopul ambelor direcții de cercetare este acela de a găsi modalități de evaluare a conștiinței într-un mod cât mai obiectiv posibil și de a înțelege, în același timp, mecanismele care stau la baza acesteia – atât cele fizice, cât și cele psihologice.

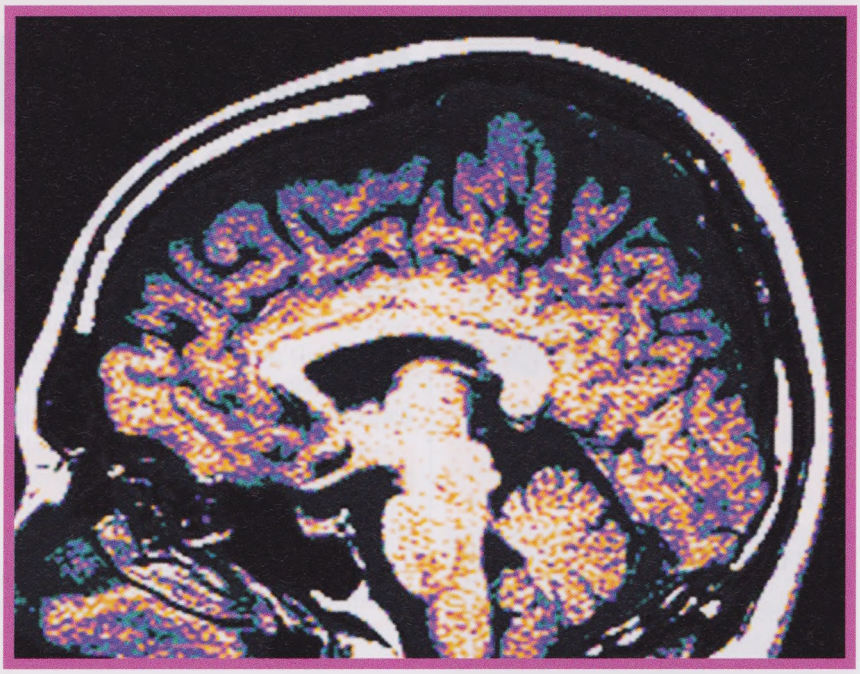
Neurologia modernă a demonstrat că există anumite mecanisme ale conștiinței. În ultimii ani ai secolului XX, britanicul Francis Crick, biofizician și biolog molecular, afirma că conștiința este asociată unei anumite părți a creierului – zona cortexului prefrontal, care este implicată în procesele de gândire referitoare la planificare, rezolvarea problemelor și controlul comportamentului.

Cercetările realizate de neurologul columbian Rodolfo Linas leagă conștiința de activitatea talamusului, ce operează împreună cu cortexul cerebral. Talamusul, o structură situată adânc în centrul creierului, este responsabilă cu reglarea vibrațiilor din interiorul creierului la anumite frecvențe; dacă aceste ritmuri regulate sunt întrerupte – de o infecție sau din cauze de ordin genetic –, atunci individul se poate confrunta cu afecțiuni neurologice precum epilepsia și boala Parkinson și cu afecțiuni psihologice, cum ar fi depresia.

Totuși, atunci când vine vorba despre definirea conștiinței, tentativele



Asemenea celor mai multe studii științifice, cercetările efectuate de **Pierre și Marie Curie** au modificat – nu contrazis în totalitate – teorii anterioare. Noile „adevăruri", afirma James, ne modifică în permanență convingerile fundamentale într-un mod similar.



Scanarea creierului prin tehnica RMN a ajutat la identificarea unor structuri cum ar fi talamusul, vizibil în centrul imaginii alăturate, care par să aibă legătură cu conștiința.

moderne rămân în continuare vagi și dificil de aplicat. De exemplu, savantul american Antonio Damasio numește conștiința „percepția a ceea ce se întâmplă" și o definește drept „conștientizarea de către un organism a sinelui și a mediului înconjurător". După cum sugera William James cu mai mult de 100 de ani în urmă, conștiința este dificil de definit.

O moștenire durabilă

O ediție revăzută a lucrării din 1890 a lui James, *Principiile psihologiei*, este încă pe piață. Ideile sale au avut o influență majoră asupra multor psihologi, oameni de știință și gânditori. Aplicarea filosofiei sale pragmatice asupra faptelor – punându-se accentul nu asupra a ceea ce este „adevărat", ci asupra a ceea ce este „folositor să credem" – a ajutat psihologia să evolueze de la problematica diferențierii minții de trup la un studiu mai folositor al unor procese mentale precum atenția, memoria, rațiunea, imaginația și intenția. James susține că abordarea sa i-a ajutat pe filosofi și psihologi să treacă de la „concepte abstracte, principii fixe, sisteme închise și adevăruri așa-zis absolute și primordiale către fapte, acțiune și putere". Insistența lui de a se focaliza asupra evenimentelor văzute ca un întreg, inclusiv asupra efectelor diverselor medii asupra acțiunilor noastre – în contrast cu abordarea introspectivă, structuralistă, care descompune experiențele noastre în detalii mărunte –, a contribuit, de asemenea, la modelarea înțelegerii noastre cu privire la comportament. Înainte ca James să înceapă, în 1875, să predea această materie la Harvard, în nici o universitate americană nu existau cursuri separate de psihologie. Însă într-un interval de 20 de ani, aproximativ 24 de universități și colegii din SUA au recunoscut psihologia drept o disciplină academică separată, oferind diplome în domeniu. În acea perioadă au fost înființate și trei jurnale de psihologie specializate, precum și o organizație profesionistă – Asociația Americană de Psihologie.

James a introdus psihologia experimentală în America, în pofida afirmației sale că „detestă activitățile experimentale." A făcut aceasta deoarece ajunsese să-și dea seama că era cel mai bun mod de a confirma sau de a infirma o teorie. Însă a continuat să prețuiască utilizarea introspecției ca instrument al descoperirii, în special în ceea ce privește procesele mentale.

Schimbarea de viziune asupra psihologiei și a scopurilor acesteia, de la caracterizarea ei ca „un subiect minor și complicat" (ca să folosim cuvintele lui James) și până la a o considera o disciplină cu vaste beneficii, se datorează în mare parte activității sale. În 1977, într-un discurs ținut cu ocazia celei de-a 75-a aniversări a înființării Asociației Americane de Psihologie, David Krech, la data respectivă profesor emerit de psihologie la Universitatea California din Berkeley, s-a referit la James ca la „părintele psihologiei".

> Toate aceste conștiințe se dizolvă una în cealaltă ca niște imagini care se contopesc. Toate formează o conștiință indisolubilă, un flux nedivizat.
>
> **William James**

ADOLESCENȚA ESTE O A DOUA NAȘTERE

G. STANLEY HALL (1844–1924)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Dezvoltarea umană

ÎNAINTE
1905 În *Trei eseuri privind teoria sexualității*, Sigmund Freud susține că anii adolescenței reprezintă „etapa genitală".

DUPĂ
1928 În *Vârsta adolescenței în Samoa*, antropologul american Margaret Mead declară că adolescența este recunoscută ca o etapă distinctă a dezvoltării umane doar în societatea occidentală.

1950 În *Copilărie și societate*, Eric Erikson descrie adolescența ca fiind o etapă caracterizată de conflictul „identitate contra confuzie de rol", introducând termenul „criză de identitate".

1983 În *Margaret Mead și Samoa*, antropologul neozeelandez Derek Freeman contrazice afirmația lui Mead conform căreia adolescența ar fi doar un concept social.

Dezvoltarea umană este determinată de **natură**: ea este o repetare a **„informațiilor ancestrale memorate de noi"**.

↓

Un copil are **stări asemănătoare celor ale animalelor** și trece prin **mai multe etape de creștere**.

↓

În **adolescență**, impulsul evolutiv scade în intensitate; acesta este momentul **schimbării individuale**.

↓

În timpul acestei perioade sălbatice, neguvernate de nici o lege, adolescenții sunt tot mai **sensibili**, **nechibzuiți**, **timizi** și predispuși la depresie.

↓

Copilul se transformă apoi într-un adult: o ființă mai **civilizată**, **„superioară"**.

↓

Adolescența este o a doua naștere.

Vezi și: Francis Galton 28–29 ■ Wilhelm Wundt 32–37 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Erik Erikson 272–273

Cuvântul „adolescență" înseamnă „a crește" (de la termenul latin *adolescere*). În teorie, el descrie o etapă distinctă dintre copilărie și vârsta adultă, însă, în practică, definește pur și simplu anii adolescenței. În majoritatea societăților occidentale, ideea adolescenței nu a fost recunoscută până în secolul XX; copilăria se încheia, fiind urmată de vârsta adultă – în general la 18 ani.

În lucrarea sa din 1904, *Adolescența*, psihologul și profesorul G. Stanley Hall a fost primul om de știință care a explorat subiectul. Hall a fost influențat de teoria lui Darwin privitoare la evoluție, el considerând că perioada copilăriei, în special în ceea ce privește comportamentul și dezvoltarea fizică din primii ani de viață, reflectă cursul transformării evolutive și că ne dezvoltăm cu toții în conformitate cu informațiile ancestrale memorate de noi".

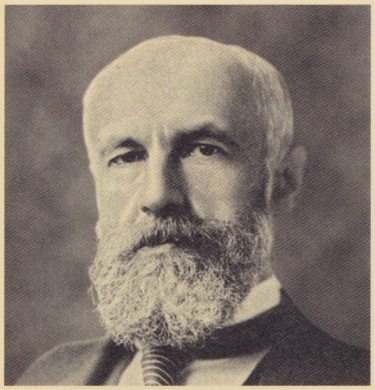
Una din influențele-cheie asupra lui Hall a exercitat-o mișcarea muzicienilor și scriitorilor germani din secolul al XVIII-lea, *Sturm und Drang* („Furtună și Avânt"), care promova libertatea deplină de expresie. Hall s-a referit la adolescență ca fiind „Sturm und Drang", o etapă a tumultului emoțional și a răzvrătirii, caracterizată de un comportament care varia de la irascibilitate potolită la asumarea unor riscuri nebunești. Adolescența, afirma el, „tânjește după emoții puternice și senzații noi [...] monotonia, rutina și detaliul îi sunt de nesuportat". Conștientizarea de sine și a mediului înconjurător se amplifică masiv; totul este perceput mai intens, iar senzațiile sunt căutate doar de dragul experienței.

Ecouri moderne

Multe dintre descoperirile lui Hall își găsesc ecoul în cercetările contemporane. Hall credea că adolescenții sunt extrem de susceptibili la depresie și descria o „curbă a descurajării" care începe la vârsta de 11 ani, atinge un maximum la 15 și apoi descrește gradat până la vârsta de 23 de ani. Cercetările moderne recunosc un tipar similar. Cauzele depresiei identificate de Hall sunt uimitor de familiare: suspiciunea că nu ești plăcut și că ai anumite lacune de caracter insurmontabile, și „fantezia iubirii fără speranță". El credea că sensibilitatea adolescenței duce la autocritică și la cenzurarea propriei persoane și a celorlalți. Această viziune reflectă studii ulterioare care susțin că abilitățile de raționare avansate ale adolescenților le permit să „citească printre rânduri", amplificându-le în același timp sensibilitatea față de diverse situații. Chiar și afirmația lui Hall conform căreia activitatea infracțională este prevalentă în anii adolescenței, atingând un maximum în jurul vârstei de 18 ani, este în continuare adevărată.

Însă Hall nu a făcut doar afirmații negative cu privire la adolescență. După cum scria în *Tineretul: educație, regim și igienă*, „Adolescența este o a doua naștere, căci acum apar trăsăturile superioare și mai complet umane". Pentru Hall, adolescența era, de fapt, începutul necesar a ceva mult mai bun.

> Adolescența este perioada în care impulsurile cele mai rele și cele mai bune ale sufletului uman se luptă între ele pentru supremație.
>
> **G. Stanley Hall**



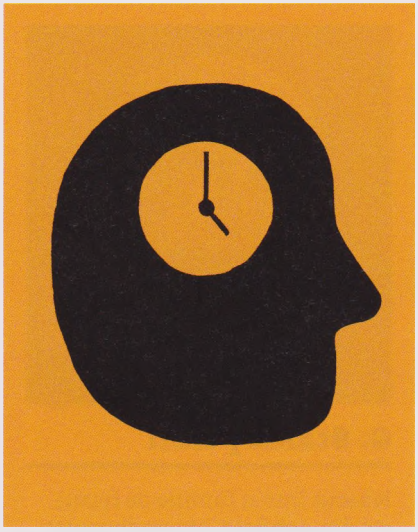
G. Stanley Hall

Născut într-o familie de fermieri din Ashfield, Massachusetts, SUA, Granville Stanley Hall a absolvit Colegiul Williams din Massachusetts în 1867. Planurile sale de călătorie au fost împiedicate de lipsa fondurilor, astfel că a urmat dorința mamei sale și a studiat teologia timp de un an în New York, după care s-a mutat în Germania. La întoarcerea sa în America, în 1870, a studiat cu William James timp de patru ani la Harvard, obținând primul doctorat în psihologie din SUA. S-a întors apoi în Germania pentru doi ani, ca să lucreze cu Wilhelm Wundt în laboratorul său din Leipzig.

În 1882, Hall a devenit profesor la Universitatea Johns Hopkins din Baltimore, unde a înființat primul laborator din Statele Unite special dedicat psihologiei. În 1887 a înființat, de asemenea, *American Journal of Psychology*, devenind în 1892 primul președinte al Asociației Americane de Psihologie.

Lucrări majore

1904 *Adolescența*
1906 *Tineretul: educație, regim și igienă*
1911 *Probleme educaționale*
1922 *Senectutea*



LA 24 DE ORE DUPĂ CE ÎNVĂȚĂM CEVA, UITĂM DOUĂ TREIMI DIN CEEA CE AM ÎNVĂȚAT

HERMANN EBBINGHAUS (1850–1909)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Studiul memoriei

ÎNAINTE
Secolul al V-lea î.Hr. Grecii antici folosesc „mnemonica" – tehnici de îmbunătățire a memoriei, cum ar fi cuvintele-cheie sau rimele.

1582 Filosoful italian Giordano Bruno oferă în *Arta memoriei* metode de memorizare, folosind diagrame ale cunoașterii și experienței.

DUPĂ
1932 Frederick Bartlett spune că memoria noastră este un amestec de cunoaștere și inferență.

1949 În *Organizarea comportamentului*, Donald Hebb arată cum învățarea este rezultatul stimulării celulelor cerebrale care se conectează în „ansambluri".

1960 Psihologul american Leo Postman descoperă că un lucru nou învățat poate interfera cu ceva învățat anterior, cauzând astfel „interferența retroactivă".

Experimentele lui Ebbinghaus cu privire la memorie au arătat că...

... uitarea intervine cel mai rapid în **primele nouă ore**.

... elementele uitate pot fi **reînvățate mai rapid** decât cele nou învățate pentru prima oară.

... materialul care este **studiat dincolo de faza de măiestrie** (supraînvățat) va fi ținut minte mai mult timp.

... **lucrurile care au sens** sunt reținute pentru un timp de **zece ori mai îndelungat** decât sunt reținute lucrurile aleatorii, fără o semnificație.

... elementele plasate **la începutul și la finalul unei serii** sunt ținute minte cel mai ușor.

... sesiunile de învățare repetate **pe o perioadă mai lungă** îmbunătățesc capacitatea de memorare a oricărui subiect.

Vezi și: Bluma Zeigarnik 162 ■ Donald Hebb 163 ■ George Armitage Miller 168–173 ■ Endel Tulving 186–191 ■ Gordon H. Bower 194–195 ■ Daniel Schacter 208–209 ■ Frederic Bartlett 335–336

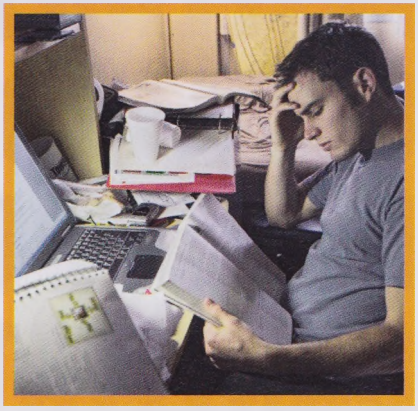
În 1885, Hermann Ebbinghaus a devenit primul psiholog care a studiat sistematic învățarea și memoria, realizând un experiment asupra lui însuși. Filosofi ca John Locke și David Hume susținuseră că procesul memorării implică asocierea – crearea unei legături între lucrurile sau ideile respective, prin intermediul unor caracteristici comune cum ar fi localizarea temporală, spațială, cauza sau efectul. Ebbinghaus s-a decis să testeze efectul asocierii asupra memoriei, înregistrând rezultatele matematic pentru a vedea dacă memoria urmează anumite tipare verificabile.

Experimente asupra memoriei

Ebbinghaus a început prin a memora liste de cuvinte și a se testa ca să vadă cât de multe își poate reaminti. Pentru a evita asocierea, a creat 2 300 de „silabe fără sens", toate având trei litere, folosindu-se de formatul standard al unui cuvânt: consoană – vocală – consoană. Grupându-le în liste, el a privit fiecare silabă o fracțiune de secundă, apoi a făcut o pauză de 15 secunde, după care a parcurs din nou lista. A procedat astfel până când a ajuns să poată recita o serie corect și rapid. A testat liste de lungimi diferite și intervale de învățare diferite, notând viteza de învățare și de uitare.

Ebbinghaus a descoperit că își poate aminti un material care avea sens – de pildă o poezie – de zece ori mai ușor decât listele cu silabe fără sens. A mai notat că cu cât silabele fără sens erau repetate mai mult, cu atât avea nevoie de mai puțin timp pentru a reproduce informația memorată. De asemenea, primele câteva repetiții s-au dovedit a fi cele mai eficiente pentru memorarea unei liste.

Când și-a analizat rezultatele pentru a verifica procesul uitării, Ebbinghaus a descoperit că avea tendința să uite mai greu listele cu care își petrecuse cel mai mult timp pentru a le memora și că reamintirea este cea mai ușoară imediat după învățare. Ebbinghaus a mai observat și un tipar neașteptat în ceea ce privește capacitatea de memorare. El a constatat că, în general, în prima oră apare o pierdere foarte rapidă a capacității de reamintire, urmată de o pierdere ușor mai lentă, astfel că într-un interval de nouă ore se uită un procent de 60% din informație. După 24 de ore, aproximativ două treimi din materialul memorat este uitat. În reprezentarea grafică a acestei informații se poate vedea o „curbă a uitării" distinctă, care începe cu o scădere bruscă, urmată de o pantă mai lină.



Învățarea unui material și întipărirea lui în memorie în intervalul de o oră din momentul în care l-am auzit, a arătat Ebbinghaus, ne ajută să-l reținem mai mult timp și să ni-l amintim mai ușor.

Studiile lui Ebbinghaus au ajutat la stabilirea psihologiei ca o disciplină științifică. Metodele sale meticuloase rămân în continuare baza tuturor experimentelor psihologice din prezent.

Herman Ebbinghaus

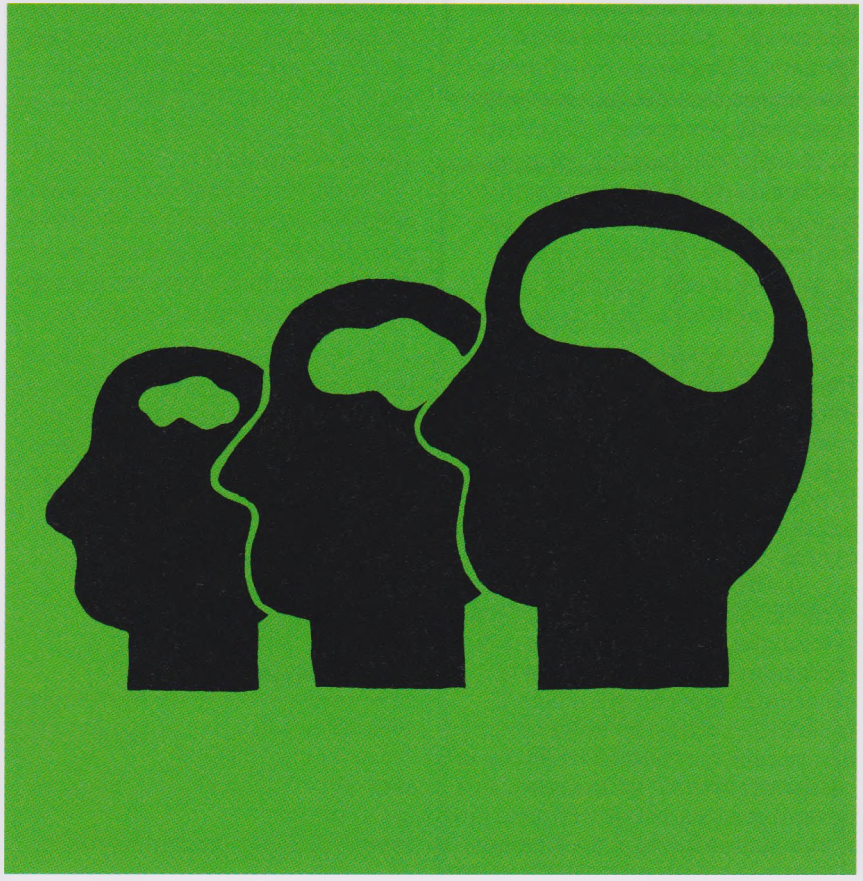
Herman Ebbinghaus s-a născut în Barmen, Germania, într-o familie de comercianți luterani. La vârsta de 17 ani, el a început să studieze filosofia la Universitatea din Bonn, însă cariera sa academică a fost întreruptă în 1870 de războiul franco-prusac. În 1873 și-a finalizat studiile și s-a mutat la Berlin, călătorind ulterior în Franța și în Anglia, unde, începând cu 1879, a desfășurat cercetări cu privire la capacitatea propriei sale memorii. În 1885 și-a publicat lucrarea *Memoria*, descriindu-și cercetarea cu privire la „silabele fără sens", iar în același an a devenit profesor la Universitatea din Berlin, unde a înființat două laboratoare de psihologie și a fondat o publicație academică. Ebbinghaus s-a transferat ulterior la Universitatea Breslau, unde a înființat de asemenea un laborator, și, în cele din urmă, la Halle, unde a predat până la moartea sa survenită în urma unei pneumonii, la vârsta de 59 de ani.

Lucrări majore

1885 *Memoria: o contribuție la psihologia experimentală*
1897–1908 *Fundamentele psihologiei (2 volume)*
1908 *Psihologia. Manual elementar*

INTELIGENȚA UNUI INDIVID NU ESTE O CANTITATE FIXĂ

ALFRED BINET (1857–1911)



ÎN CONTEXT

ABORDARE
Teoria inteligenței

ÎNAINTE
1859 Naturalistul englez Charles Darwin afirmă, în *Originea speciilor*, că inteligența este moștenită.

Din 1879 Wilhelm Wundt aplică metode științifice în psihologie, căutând modalități obiective de măsurare a capacităților mentale cum ar fi inteligența.

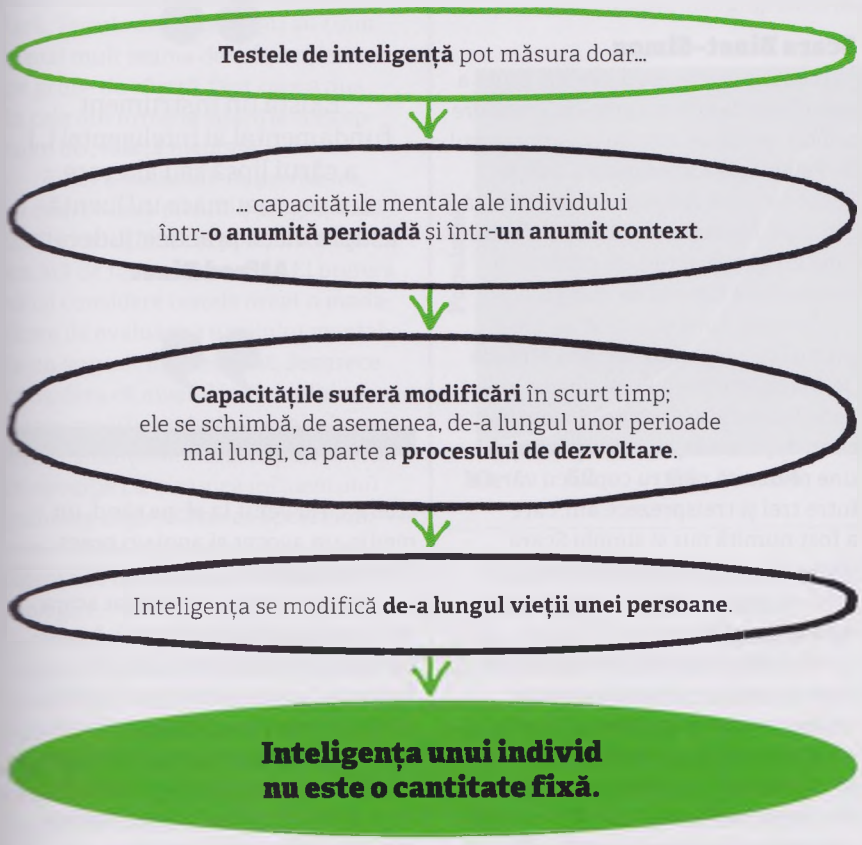
1890 Psihologul american James Cattell alcătuiește teste pentru a măsura diferențele dintre capacitățile mentale individuale.

DUPĂ
Anii 1920 Psihologul educațional englez Cyril Burt afirmă că inteligența este în principal genetică.

Anii 1940 Raymond Cattell definește două tipuri de inteligență: fluidă (înnăscută) și cristalizată (formată prin experiență).

În 1859, Charles Darwin și-a prezentat teoria evoluției în lucrarea *Originea speciilor*, oferind un cadru pentru dezbaterile care căutau să stabilească dacă inteligența e dată de moștenirea genetică sau poate fi modificată de circumstanțe. Verișorul său, Francis Galton, a realizat în Londra, la începutul anilor 1880, teste cu privire la capacitățile cognitive a aproximativ 9 000 de persoane și a conchis că inteligența de bază e determinată la naștere. Aproximativ în aceeași perioadă, Wilhelm Wundt a propus ideea unui coeficient de inteligență (IQ) și a încercat să-l măsoare. Activitatea lui Wundt a inspirat diverse studii de măsurare a abilităților mentale efectuate de

Vezi și: Francis Galton 28–29 ■ Jean-Martin Charcot 30 ■ Wilhelm Wundt 32–37 ■ Raymond Cattell 314–315



psihologul american James Cattell și avea, de asemenea, să formeze baza cercetării lui Alfred Binet cu privire la inteligența umană.

Fascinat de învățare

Binet a studiat dreptul și științele naturii înainte ca psihologia să îi capteze interesul. În principal a fost un autodidact, însă și munca alături de Jean-Martin Charcot, timp de peste șapte ani, la spitalul parizian Salpêtrière i-a oferit o înțelegere solidă a procedurilor experimentale și a necesității abordării lor într-o manieră precisă și atent planificată. Dorința sa de a studia inteligența umană a izvorât din fascinația pe care o avea față de dezvoltarea fiicelor sale. El a observat că viteza și ușurința cu care absorbeau ele informațiile noi variau în funcție de cât de atente erau. Contextul, precum și starea mentală a copilului păreau să fie esențiale în ceea ce privește învățarea.

Auzind despre testele pe care le făcea Francis Galton la Londra, Binet s-a hotărât să realizeze o cercetare proprie la scară mare, pentru evaluarea diferențelor la nivel de capacități individuale între diverse grupuri de interese speciale, cum ar fi matematicienii, jucătorii de șah, scriitorii și artiștii. În același timp, și-a continuat studiile despre inteligența funcțională a copiilor, observând că ei capătă anumite abilități la vârste specifice. De exemplu, copiii foarte mici nu sunt

Alfred Binet

Alfred Binet s-a născut la Nisa, Franța, însă s-a mutat la Paris când era încă mic, după despărțirea părinților săi. A obținut o diplomă în drept în 1878, apoi a studiat științele naturii la Sorbona, pregătindu-se să urmeze medicina. Însă Binet a hotărât că ceea ce îl interesa cu adevărat era psihologia și, cu toate că era în mare măsură autodidact, Jean-Martin Charcot i-a oferit, în 1883, un post la spitalul parizian Salpêtrière. În anul următor s-a căsătorit și, după nașterea celor două fiice ale sale, a început să studieze inteligența și procesul de învățare. În 1891, Binet a fost numit director asociat la Laboratorul de Psihologie Experimentală de la Sorbona, devenind director în 1894.

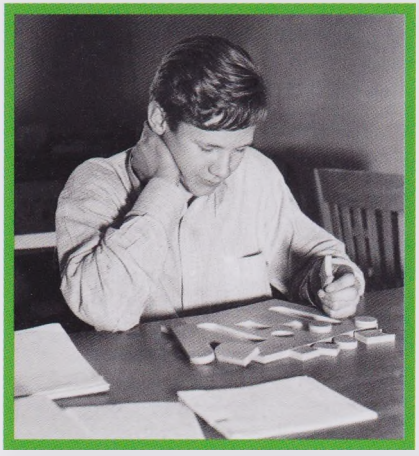
De la moartea sa, survenită în 1911, numele lui a fost onorat în multiple moduri. Printre acestea se numără și schimbarea, în 1917, a denumirii La Société Libre pour L'Étude Psychologique de l'Enfant în La Société Alfred Binet.

Lucrări majore

1903 *Studiul experimental al inteligenței*
1905 *Mintea și creierul*
1911 *Metodă de măsurare a dezvoltării inteligenței*

capabili de gândire abstractă – aceasta părea să fie caracteristică unui nivel de inteligență ridicat, care putea să fie direct atribuit vârstei.

În 1899, Binet a fost invitat să se alăture unei noi organizații ce avea drept scop cercetarea în domeniul educației, La Société Libre pour L'Étude Psychologique de l'Enfant (Societatea Liberă pentru Studiul Psihologic al Copilului). Destul de rapid, a devenit liderul grupului și a început să publice articole și informații folositoare profesorilor și oficialilor din domeniul educației. Aproximativ în aceeași perioadă, a devenit obligatoriu pentru toți copiii francezi să frecventeze școala între vârsta de șase și doisprezece ani, iar lui Binet i s-a cerut să se gândească la un test care să verifice copiii cu probleme de învățare, astfel încât aceștia să fie educați conform nevoilor lor. În 1904, datorită activității sale, i s-a cerut să facă parte dintr-o comisie guvernamentală al cărei scop era acela de a concepe o metodă de evaluare a potențialului de învățare la copii, și astfel el și-a făcut o misiune din stabilirea diferențelor dintre copiii normali și cei cu probleme intelectuale și găsirea unei modalități pentru a măsura aceste diferențe.



Testele de inteligență, care se bazează în continuare pe Scara Binet–Simon, au devenit o modalitate aproape standard de determinare a potențialului pe care îl are un copil de a obține rezultate bune la școală.

Scara Binet–Simon

În îndeplinirea acestei sarcini, Binet a beneficiat de colaborarea cu Théodore Simon, un cercetător de la Laboratorul de Psihologie Experimentală de la Sorbona, unde Binet era director încă din 1894. Acesta avea să fie începutul unei lungi și fructuoase colaborări între cei doi oameni de știință.

În 1905, Binet și Simon au creat primul lor test, intitulat „Noi Metode de Diagnosticare a Persoanelor Idioate, Imbecile și Cretine". La puțin timp după aceea, au introdus o versiune revizuită pentru copiii cu vârste între trei și treisprezece ani, care a fost numită pur și simplu Scara Binet–Simon. Testul a mai fost revizuit încă o dată în 1908, iar apoi din nou în 1911.

Pe baza observațiilor făcute de ei de-a lungul mai multor ani de studiere a copiilor, Binet și Simon au adunat 30 de teste de dificultate tot mai mare, utilizând o gamă de sarcini ce reflectau abilitățile medii ale copiilor la diverse vârste. Printre sarcinile cele mai ușoare se număra urmărirea unei raze de lumină sau o conversație simplă cu persoana care îi testa. Testele ceva mai dificile includeau indicarea anumitor părți ale corpului, repetarea unei serii de două cifre, repetarea unor propoziții simple și definirea unor cuvinte de bază ca, de exemplu, „casă" sau „furculiță". La testele mai dificile, copiilor li se cerea să descrie diferența dintre perechi de obiecte asemănătoare, să reproducă desene din memorie și să construiască propoziții cu trei cuvinte date. Sarcinile cele mai grele implicau repetarea a șapte cifre aleatorii, găsirea a trei rime pentru cuvântul franțuzesc „obéisance" și răspunsul la întrebări de genul: „Vecinul meu a avut niște vizitatori

> Există un instrument fundamental al inteligenței [...] a cărui lipsă sau alterare are cea mai mare influență asupra vieții practice: judecata.
> **Alfred Binet**

ciudați. Au venit la el, pe rând, un medic, un avocat și apoi un preot. Ce se întâmplă?"

Binet și Simon și-au testat scara pe un eșantion de 50 de copii, împărțiți egal în cinci grupe de vârstă. Subiecții fuseseră selectați de către profesori ca având capacități medii pentru vârsta lor, spre a furniza astfel un etalon de bază al normalității, cu ajutorul căruia să poată fi măsurați copiii de toate nivelurile.

Cele 30 de sarcini ale lui Binet și Simon, aranjate în ordinea dificultății, trebuiau să fie duse la îndeplinire în condiții atent controlate. Observându-și fiicele, Binet remarcase că este ușor să distragi atenția copiilor și, de asemenea, că nivelul atenției joacă un rol necesar în ceea ce privește capacitatea de a atinge rezultate bune. El vedea inteligența drept un amestec de facultăți mentale complexe, care operează în lumea reală a circumstanțelor în continuă schimbare, fiind controlate de judecata practică.

Inteligența nu este fixă

Binet a fost întotdeauna onest cu privire la limitările Scării Binet–Simon. El a subliniat că scara pur și simplu

ordona copiii în funcție de rezultatele obținute la probele intelectuale, în relație cu alți copii de vârstă similară. Testele din 1908 și 1911 au ținut și mai mult seama de diferențierea pe grupe de vârstă, fapt care a dus în cele din urmă la apariția conceptului de „vârstă mentală".

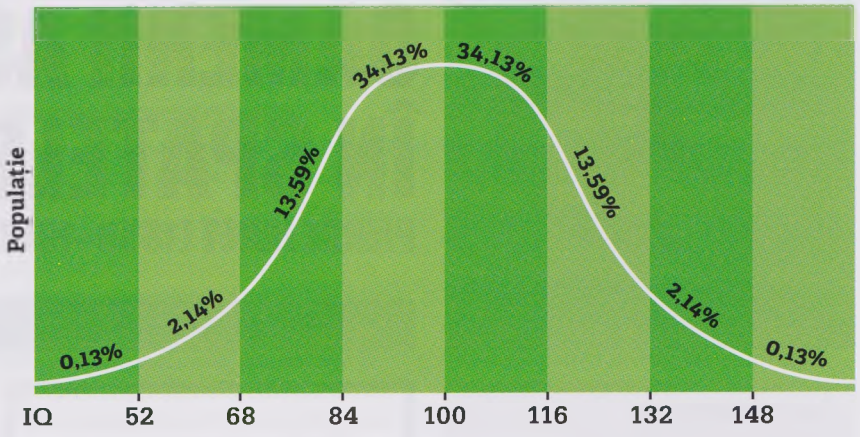
Binet a subliniat, de asemenea, că dezvoltarea mentală progresează în ritmuri diferite și poate fi influențată de factori de mediu. El prefera să își considere testele drept o modalitate de evaluare a nivelului mental la un anumit moment dat, deoarece considera că nivelul individului se poate modifica odată cu schimbarea circumstanțelor. Această părere era în opoziție cu viziunea influentului psiholog englez Charles Spearman, care a venit ulterior cu ideea că inteligența se bazează doar pe factori biologici.

Binet considera că „inteligența copilului nu este o cantitate fixă", ci crește odată cu el și că, deși el concepuse o modalitate de a o cuantifica, nici o cifră nu putea oferi o măsură exactă a inteligenței unei persoane. Un tablou complet, considera Binet, putea fi alcătuit doar prin adăugarea unui studiu de caz. În ultimă instanță, Binet nu credea că este posibil să măsori aptitudinile intelectuale ca și cum ar fi o lungime sau o capacitate; acestea puteau fi doar clasificate.

Utilizare și abuz

În 1908, psihologul american Henry H. Goddard a vizitat Europa, unde a descoperit testele Binet–Simon. El le-a tradus, distribuind aproximativ 22 000 de exemplare în SUA, spre a fi folosite pentru testare în școli. Din nefericire, deși Binet fusese atent să nu atribuie inteligența unor factori ereditari, Goddard credea că este determinată genetic. El a văzut Scara Binet–Simon drept o modalitate de eradicare a „persoanelor cu mintea slabă", supunându-le unei sterilizări forțate.

Testele Binet–Simon generează un număr IQ (al coeficientului de inteligență) reprezentând un nivel general al capacității intelectuale. Acesta poate fi reprezentat grafic, pentru a arăta variația IQ-ului în cadrul unui grup sau al populației.



În 1916, un alt psiholog american, Lewis Terman, a modificat Scara Binet–Simon. Folosind rezultatele testelor efectuate de un eșantion mare de copii americani, el a redenumit testul Scara Stanford–Binet. Aceasta nu mai era utilizată doar pentru a identifica copiii cu nevoi speciale, ci pentru a-i alege pe cei care erau potriviți spre a fi ghidați către o educație mai vocațională sau orientată spre o meserie, condamnându-i efectiv la o viață de muncă de jos. La fel ca și Goddard, Terman considera că inteligența este moștenită și nu poate fi modificată. Prin urmare, educația nu putea avea efect asupra ei.

Este posibil ca Binet să nu își fi dat multă vreme seama în ce mod erau utilizate lucrările sale. Era o persoană izolată, arareori preocupată de dezvoltările profesionale din afara sferei sale imediate. Nu a părăsit niciodată Franța, unde Scara Binet–Simon nu a fost adoptată în timpul vieții sale. Prin urmare, nu a avut cunoștință de nici o modificare suferită de lucrările sale. Când, în cele din urmă, și-a dat seama de aceste „idei străine care se grefau pe instrumentul elaborat de el", i-a condamnat vehement pe cei care, cu „un pesimism brutal" și „verdicte deplorabile", promovau conceptul de inteligență drept o constantă singulară.

Conceptul de „test IQ" al lui Binet rămâne în continuare fundamentul conceptului de inteligență. În pofida neajunsurilor sale, a generat totuși un câmp de cercetare care ne-a permis să avansăm în planul cunoașterii inteligenței umane.

> Nu am căutat să alcătuiesc o metodă de măsurare [...] ci doar o metodă de clasificare a indivizilor.
> **Alfred Binet**

INCONȘTIENTUL VEDE OAMENII ASCUNȘI ÎN SPATELE CORTINEI

PIERRE JANET (1859–1947)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Neurologie

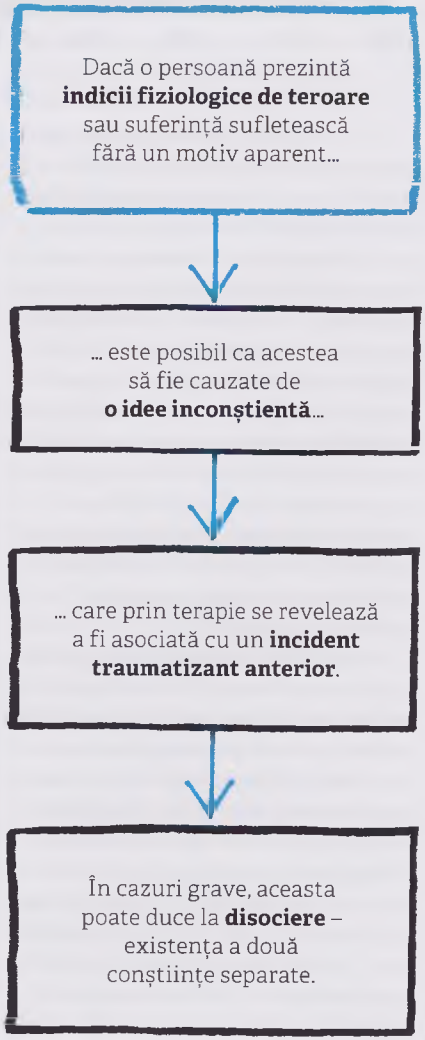
ÎNAINTE
1878 În *Bolile sistemului nervos*, Jean-Martin Charcot descrie simptomele isteriei, considerată pe vremea aceea a fi o afecțiune biologică distinctă.

DUPĂ
1895 Sigmund Freud sugerează că disocierea este unul dintre mecanismele de apărare ale minții.

Anii 1900 Neurologul american Morton Prince sugerează că există o gamă de afecțiuni disociative.

1913 Naturalistul francez J.P.F. Deleuze descrie disocierea ca fiind precum formarea a două persoane diferite – una dintre ele perfect trează, iar cealaltă într-o stare similară transei.

1977 Lucrarea *Conștiința divizată* a lui Ernest R. Hilgard vorbește despre divizarea conștiinței prin hipnoză.



Între anii 1880 și 1910 a existat un mare interes față de afecțiunea numită „disociere" – separarea unor procese mentale de mintea conștientă a persoanei sau de personalitatea sa normală, de zi cu zi. Disocierea ușoară, în care lumea apare „asemenea unui vis", „ireală", este ceva comun și afectează majoritatea indivizilor la un moment dat. Ea este adesea cauzată de boli precum gripa, de droguri sau alcool și poate duce la o pierdere parțială sau completă de memorie în timpul sau după disociere. În cazuri rare, când persoana suferă de afecțiunea denumită la vremea respectivă tulburare de personalitate multiplă, ea pare să aibă două sau mai multe personalități distincte. Astfel de cazuri extreme sunt clasificate în prezent drept „tulburarea de identitate disociativă".

Filosoful și medicul francez Pierre Janet este considerat a fi prima persoană care a studiat și a descris disocierea drept o afecțiune psihiatrică. Spre sfârșitul anilor 1880 și începutul anilor 1890, el a lucrat la spitalul Salpêtrière din Paris, unde a tratat pacienți care sufereau de „isterie". A publicat diverse studii de caz ale unor femei care prezentau simptome extreme. Un exemplu în acest sens este cel reprezentat de o pacientă numită

Vezi și: Jean-Martin Charcot 30 ■ Alfred Binet 50–53 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Thigpen și Cleckley 330–331 ■ Ernest R. Hilgard 337

> Acești oameni
> sunt persecutați de ceva,
> iar voi trebuie să investigați
> atent pentru a ajunge la sursă.
> **Pierre Janet**

„Lucie", care era în general calmă, însă brusc devenea agitată, plângea și părea înspăimântată fără un motiv anume.

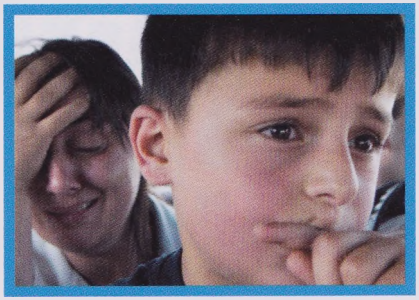
Ea părea să aibă trei personalități distincte, pe care Janet le-a numit „Lucie 1", „Lucie 2" și „Lucie 3", care se schimbau între ele pe neașteptate, în special în stare de hipnoză. Lucie 1 avea doar amintirile „proprii, personale", la fel și Lucie 2, însă Lucie 3 își putea aminti evenimente care aveau legătură cu toate cele trei personalități. În mod semnificativ, Lucie 3 își putea aminti o experiență traumatizantă de la vârsta de șapte ani, când se afla în vacanță și a fost înspăimântată de doi bărbați care se ascundeau în spatele unei cortine.

Traumele inconștiente

Trauma din copilărie a lui Lucie, a conchis Janet, era cauza disocierii ei. După cum a scris el în *Automatismul psihologic*: „Atunci când trupul este într-o postură care exprimă teroare, individul simte emoția terorii; iar dacă această postură este determinată de o idee inconștientă, pacientul va percepe conștient doar emoția, fără a ști de ce se simte astfel". Atunci când spaima punea stăpânire pe ea, Lucie spunea: „Mi-e teamă și nu știu de ce". „Inconștientului", spunea Janet, „i se înfățișează visul; el vede oameni ascunși în spatele unor cortine și aduce trupul într-o poziție de teroare". Janet a adăugat că el consideră că evenimentele traumatizante și stresul pot cauza disociere în orice persoană care are predispoziție către ea.

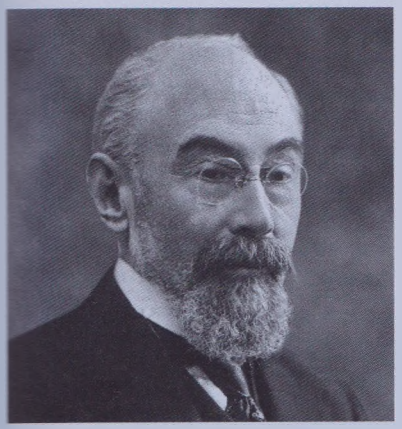
Janet descria acea parte a minții despre care el considera că se află în spatele comportamentului anormal și atipic drept „subconștient". Sigmund Freud însă a considerat că acest termen este prea vag și a etichetat sursa traumelor mintale ale pacienților săi drept „inconștient". Freud a dezvoltat, de asemenea, ideile lui Janet, afirmând că disocierea e un „mecanism de apărare" universal.

Activitatea lui Janet a fost neglijată timp de decenii, căci utilizarea hipnozei pentru investigarea și tratamentul bolilor mintale a fost discreditată. Totuși, începând cu ultima parte a secolului XX, ea a atras din nou interesul psihologilor care studiază afecțiunile disociative.



Traumele din copilărie pot părea a fi uitate, însă, conform lui Pierre Janet, ele pot rămâne adesea în „partea inconștientă a minții", cauzând probleme mintale ulterior în viață.

Pierre Janet



Pierre Janet s-a născut la Paris, Franța, într-o familie de intelectuali ce aparținea clasei de mijloc a societății franceze. În copilărie, a fost atras de științele naturii și a început să colecționeze și să cataloghеze plante. Unchiul său, filosoful Paul Janet, l-a încurajat să studieze atât medicina, cât și filosofia. După ce a urmat școala de elită École Normale Supérieure din Paris, a obținut un masterat în filosofie la Sorbona. În vârstă de doar 22 de ani, Janet a fost numit profesor de filosofie la Lycée din Le Havre, unde și-a început cercetarea cu privire la stările induse prin hipnoză.

Influențat de Jean-Martin Charcot, Janet și-a extins studiile pentru a include și „isteria". A devenit astfel, în 1898, director al laboratorului lui Charcot de la spitalul Salpêtrière din Paris. A predat, de asemenea, și la Sorbona, și a fost numit profesor de psihologie la Collège de France, în 1902.

Lucrări majore

1893 *Starea mentală a istericilor*
1902 *Nevrozele*
1907 *Principalele simptome ale isteriei*

BEHAVIO

A RĂSPUNDE LA MEDI
ÎNCONJURĂTOR

RISMUL

UL

1872 — **Charles Darwin** publică *Expresia emoțiilor la om și animale*, afirmând despre comportamente că reprezintă adaptări evolutive.

1898 — **Legea efectului,** a lui Edward Thorndike, spune că răspunsurile care produc efecte satisfăcătoare au mai multe șanse să fie repetate.

1913 — John B. Watson publică *Psihologia în viziune behavioristă*, care devine **manifestul behaviorist** neoficial.

1920 — John B. Watson face experimente cu „Micul Albert", învățându-l pe bebeluș un **răspuns emoțional condiționat**.

1927 — Ivan Pavlov demonstrează **condiționarea clasică** în experimentele sale asupra câinilor.

1929 — Experimentele lui Karl Lashley implicând disecția creierului arată că **întregul creier este implicat în învățare**.

1930 — Experimentele lui Zing-Yang Kuo asupra pisicilor și șobolanilor caută să arate că **instinctul nu există**.

1930 — B.F. Skinner demonstrează efectele **„condiționării operante"** prin experimente asupra șobolanilor.

În anii 1890, psihologia fusese deja acceptată drept domeniu științific, separat de originile sale filosofice. În întreaga Europă și în Statele Unite fuseseră înființate laboratoare și catedre la diverse universități, iar o a doua generație de psihologi era în formare.

În SUA, nerăbdători să confere o bază obiectivă și științifică noii discipline, psihologii au reacționat împotriva abordării filosofice și introspective a lui William James și a altora. Introspecția, considerau ei, era prin definiție subiectivă, iar teoriile bazate pe ea nu puteau fi nici confirmate, nici infirmate; dacă psihologia avea să fie tratată ca o știință, trebuia să se bazeze pe fenomene observabile și măsurabile. Soluția lor a fost aceea de a studia manifestarea mecanismelor minții – comportamentul – în condiții de laborator strict controlate. După cum spunea John B. Watson, psihologia este „acea ramură a științelor naturii care are ca subiect de studiu comportamentul uman – acțiunile și afirmațiile, atât cele învățate, cât și cele neînvățate". „Behavioriștii" de început, printre care Edward Thorndike, Edward Tolman și Edwin Guthrie, au conceput experimente prin care să observe comportamentul animalelor în situații atent plănuite și, pornind de la aceste teste, au elaborat prin deducție teorii despre modul în care ființele umane interacționează cu mediul, precum și despre învățare, memorie și condiționare.

Răspunsurile condiționate

Experimentele behavioriste au fost influențate de experimente similare concepute de fiziologi care studiau procesele fizice, fiziologul rus Ivan Pavlov fiind cel care, fără să știe, a furnizat baza psihologiei behavioriste în formare. În studiul său, acum faimos, cu privire la salivația câinilor, Pavlov a descris modul în care un animal răspunde la un stimul în procesul de condiționare și le-a oferit psihologilor fundamentul pe care să poată construi ideea centrală a behaviorismului. Noțiunea de condiționare, numită adesea psihologia „stimul–răspuns" (S-R), a conturat forma pe care avea să o ia behaviorismul.

Abordarea behavioristă s-a concentrat pe observarea răspunsurilor la stimuli exteriori, ignorând stările și procesele mentale interioare, despre care se considera că sunt imposibil de examinat științific și, prin urmare, nu puteau fi incluse în analiza comportamentului. Trecerea

1935

Konrad Lorenz descoperă fenomenul de **întipărire**, prin care puii animalelor recunosc un părinte datorită unei informații senzoriale recepționate într-un moment critic.

1938

Edwin Guthrie sugerează că **„învățarea printr-o singură încercare"** este cea adecvată; condiționarea nu trebuie să se bazeze pe repetiție.

1943

Clark L. Hull afirmă că **reducerea impulsurilor primare** (prin satisfacerea nevoilor noastre umane esențiale) este singurul fundament adevărat al consolidării.

1948

Lucrarea *Hărți cognitive la șobolani și oameni* de Edward Tolman afirmă că ne alcătuim **hărți cognitive** în timpul vieții de zi cu zi.

1957

B.F. Skinner publică *Comportamentul verbal*, în care afirmă că vorbirea este un produs al **istoriei genetice și comportamentale**.

1958

Joseph Wolpe aplică **tehnici de desensibilizare** asupra veteranilor de război care suferă de „nevroza războiului".

1959

Noam Chomsky scrie o analiză critică a lucrării lui Skinner, *Comportamentul verbal*, care duce la declanșarea **revoluției cognitive**.

Anii 1960

Experimentele lui Neal Miller duc la descoperirea tehnicilor de **biofeedback**.

de la „minte" la „comportament" ca fundament al studiului psihologiei a fost revoluționară, fiind chiar însoțită de un „manifest behaviorist" – și anume lucrarea *Psihologia în viziune behavioristă*, scrisă în 1913 de Watson.

În SUA, țară care dădea tonul în domeniul psihologiei, behaviorismul a devenit abordarea dominantă pe parcursul următorilor 40 de ani. Pornind de la ideea condiționării clasice sau pavloviene, Watson a afirmat că doar stimulii din mediul înconjurător modelează comportamentul; factorii înnăscuți sau moșteniți nu sunt implicați. Din generația următoare a făcut parte „behavioristul radicalist" B.F. Skinner, care a propus o regândire a noțiunii de stimul–răspuns în teoria sa privitoare la „condiționarea operantă" – care afirma că comportamentul este influențat de consecințe, nu de un stimul care îl precedă. Deși conceptul era asemănător unor idei propuse de William James, el a modificat radical cursul behaviorismului, luând în considerare factori genetici și explicând stările mentale ca fiind rezultatul (și nu cauza) comportamentului.

Revoluția cognitivă

La mijlocul secolului XX, psihologii au ajuns să pună la îndoială abordarea behavioristă. Etologia, studiul comportamentului animal, a arătat importanța atât a comportamentului instinctiv, cât și a celui învățat – o descoperire care nu se potrivea cu ideile stricte ale condiționării. De asemenea, o reacție față de ideile lui Skinner a aprins scânteia „revoluției cognitive", care a îndepărtat atenția de la comportament și a readus-o către minte și procesele mentale. Un personaj-cheie în această perioadă a fost Edward Tolman, un behaviorist ale cărui teorii nu respinseseră importanța percepției și a cogniției, datorită interesului său față de psihologia Gestalt. Progresele în neurologie, explorate de alt behaviorist, Karl Lashley, au jucat de asemenea un rol important în mutarea atenției dinspre comportament către creier și către mecanismele sale.

Behaviorismul își urmase drumul până la capăt, fiind înlocuit de diverse ramuri ale psihologiei cognitive. Totuși, moștenirea sa, în special în ceea ce privește stabilirea unei metodologii științifice pentru subiect și furnizarea de modele care puteau fi folosite pentru experimentarea psihologică, a fost durabilă. Terapia behavioristă este utilizată și în prezent, ca parte esențială a terapiei cognitiv-behavioriste.

VEDEREA UNEI MÂNCĂRI APETISANTE ÎL FACE PE CEL ÎNFOMETAT SĂ SALIVEZE

IVAN PAVLOV (1849–1936)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Condiționare clasică

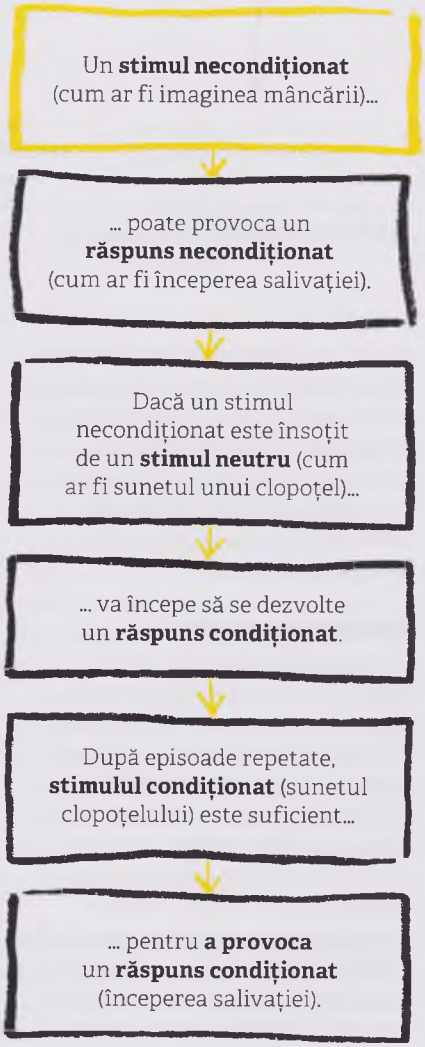
ÎNAINTE
Începutul secolului al XII-lea Medicul arab Avenzoar (Ibn Zuhr) realizează experimente pe animale, pentru a testa procedurile chirurgicale.

1890 În *Principiile psihologiei*, William James afirmă că la animale „sentimentul de a fi efectuat un pas impulsiv este o parte indispensabilă a stimulului pentru următorul".

DUPĂ
1920 Experimentul lui John B. Watson, „Micul Albert", demonstrează condiționarea clasică la oameni.

Anii 1930 B.F. Skinner arată că șobolanii pot fi „condiționați" să se comporte într-un anumit mod.

Anii 1950 Psihoterapeuții folosesc „condiționarea" ca parte a terapiei comportamentului.



Multe dintre descoperirile esențiale făcute când psihologia modernă era încă în faza sa incipientă au fost rezultatul cercetărilor realizate de oameni de știință care activau în alte domenii. Ivan Pavlov, fiziolog rus, este unul dintre cei mai cunoscuți pionieri din perioada de început a psihologiei; investigațiile sale despre secreția de salivă apărută la câini în timpul digestiei l-au condus la anumite concluzii neașteptate.

În anii 1890, Pavlov a realizat o serie de experimente asupra câinilor, utilizând diverse dispozitive implantate chirurgical pentru a măsura fluxul de salivă atunci când animalele erau hrănite. El a observat cum câinii salivau nu doar atunci când mâncau efectiv, ci și atunci când miroseau sau vedeau o mâncare apetisantă. Câinii salivau chiar și la gândul că vor primi de mâncare, atunci când pur și simplu se apropia de ei unul dintre îngrijitorii lor.

Observațiile lui Pavlov l-au făcut să investigheze legăturile dintre diverși stimuli și răspunsurile pe care aceștia le generau. Într-unul dintre experimente, el a pornit un metronom chiar înainte de a oferi mâncare câinilor, repetând acest proces până când animalele au ajuns să asocieze

Vezi și: William James 38–45 ■ John B. Watson 66–71 ■ B.F. Skinner 78–85 ■ Stanley Schachter 338

Câinii lui Pavlov salivau pur și simplu când vedeau pe cineva îmbrăcat în halat alb. Ei fuseseră „condiționați" să asocieze halatul cu mâncarea, fiindcă toți cei care îi hrăneau erau îmbrăcați astfel.

sunetul cu o masă bună. Această „condiționare" a avut drept rezultat faptul că respectivii câini au ajuns să saliveze doar la auzul sunetului metronomului.

În experimentele ulterioare, Pavlov a înlocuit metronomul cu un clopoțel sau o sonerie, cu o lanternă și cu fluiere cu diverse intensități. Astfel, indiferent de natura stimulului folosit, rezultatul a fost întotdeauna același: odată ce se stabilea o asociere între stimulul neutru (clopoțel, sonerie sau lumină) și mâncare, câinii răspundeau la stimul salivând.

Răspunsul condiționat

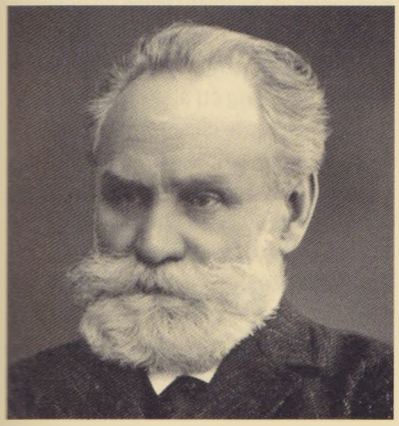
Pavlov a conchis că mâncarea oferită câinilor era un „stimul necondiționat" (SN), deoarece ducea la un răspuns neînvățat sau „necondiționat" (RN) – în acest caz, salivația. Însă sunetul metronomului a devenit un stimul pentru salivație după ce asocierea sa cu mâncarea fusese învățată. Pavlov l-a numit „stimul condiționat" (SC). Salivația ca răspuns la sunetul metronomului a fost de asemenea învățată, prin urmare era un „răspuns condiționat" (RC).

În experimentele sale ulterioare, Pavlov a arătat că răspunsurile condiționate puteau fi reprimate sau „dezvățate", dacă stimulul condiționat era oferit în mod repetat fără a fi urmat de mâncare. El a mai demonstrat că răspunsul condiționat putea fi mental sau fizic, realizând experimente în care diverși stimuli erau asociați cu durerea sau cu o anumită formă de amenințare, generând astfel un răspuns condiționat de teamă sau anxietate.

Principiul a ceea ce cunoaștem în prezent sub numele de condiționarea clasică sau pavloviană, alături de metoda experimentală a lui Pavlov, a reprezentat un pas revoluționar în formarea psihologiei ca disciplină cu adevărat științifică, nu filosofică. Activitatea lui Pavlov avea să aibă o influență imensă în special asupra psihologilor behavioriști americani ca John B. Watson și B.F. Skinner.

> Faptele sunt aerul respirat de știință. În lipsa lor nu poate apărea un om de știință.
> **Ivan Pavlov**

Ivan Pavlov



Ivan Pavlov, fiul cel mare al unui preot din satul Riazan, Rusia, trebuia inițial să calce pe urmele tatălui său. Totuși, el a abandonat în scurt timp cursurile de la seminarul local, transferându-se la Universitatea din Sankt Petersburg pentru a studia științele naturii. După ce a absolvit-o în 1875, s-a înscris la Academia de Chirurgie Medicală, unde a obținut un doctorat și, ulterior, un post. În 1890, Pavlov a devenit profesor la Academia Militară Medicală, fiind, de asemenea, numit director al Departamentului de Fiziologie de la Institutul de Medicină Experimentală. Acolo a realizat faimoasa cercetare cu privire la secrețiile digestive ale câinilor, care i-a adus în 1904 Premiul Nobel. Pavlov s-a retras oficial în 1925, însă și-a continuat experimentele până la moartea sa cauzată de pneumonie, în februarie 1936.

Lucrări majore

1897 *Prelegeri cu privire la activitatea principalelor glande digestive*
1928 *Prelegeri cu privire la reflexele condiționate*
1941 *Reflexele condiționate și psihiatria*

ACȚIUNILE NEPROFITABILE SUNT CURMATE

EDWARD THORNDIKE (1874–1949)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Conecționism

ÎNAINTE
1885 În cartea sa *Memoria*, Hermann Ebbinghaus descrie „curba uitării" – ritmul în care dispar amintirile ființei umane.

Anii 1890 Ivan Pavlov stabilește principiul condiționării clasice.

DUPĂ
1918 Prin experimentul „Micul Albert", John B. Watson aplică condiționarea asupra unui bebeluș.

1923 Psihologul englez Charles Spearman propune un singur factor general – „factorul g" – pentru măsurarea inteligenței umane.

Anii 1930 B.F. Skinner dezvoltă o teorie a condiționării bazate pe consecințe – „condiționarea operantă".

Aproximativ în aceeași perioadă în care Pavlov își realiza, în Rusia, experimentele asupra câinilor, Edward Thorndike a început, în Statele Unite, să cerceteze comportamentul animalelor pentru teza sa de doctorat. El a fost, probabil, primul psiholog cu adevărat „behaviorist", cu toate că cercetările sale au avut loc înainte ca termenul să fie adoptat.

La absolvirea sa, în anii 1890, psihologia științifică tocmai se afirma în universități ca domeniu inovator de studiu, iar el a fost atras de ideea de a aplica această nouă știință pentru a analiza educația și învățarea. Intenția inițială a lui Thorndike fusese aceea de a studia procesul învățării la ființele

Vezi și: Hermann Ebbinghaus 48–49 ■ Ivan Pavlov 60–61 ■ John B. Watson 66–71 ■ Edward Tolman 72–73 ■ B.F. Skinner 78–85 ■ Donald Hebb 163

> Psihologia ajută la măsurarea probabilității ca un scop să fie atins.
> **Edward Thorndike**

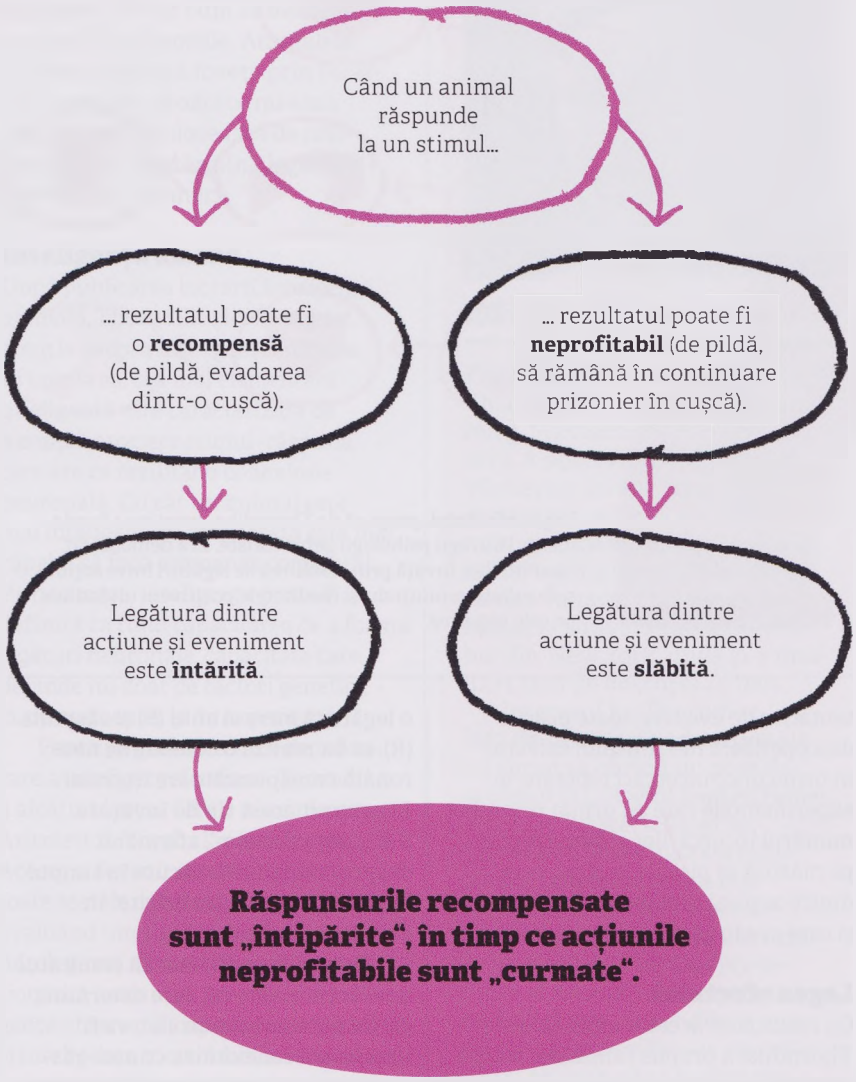
umane, însă, nereușind să obțină un subiect adecvat cercetării sale, și-a îndreptat atenția asupra animalelor, cu scopul de a examina procesele aferente inteligenței și învățării prin observație, în cadrul unei serii de experimente controlate. Rezultatele sale au mers, totuși, mult mai departe de-atât, stabilind astfel bazele psihologiei behavioriste.

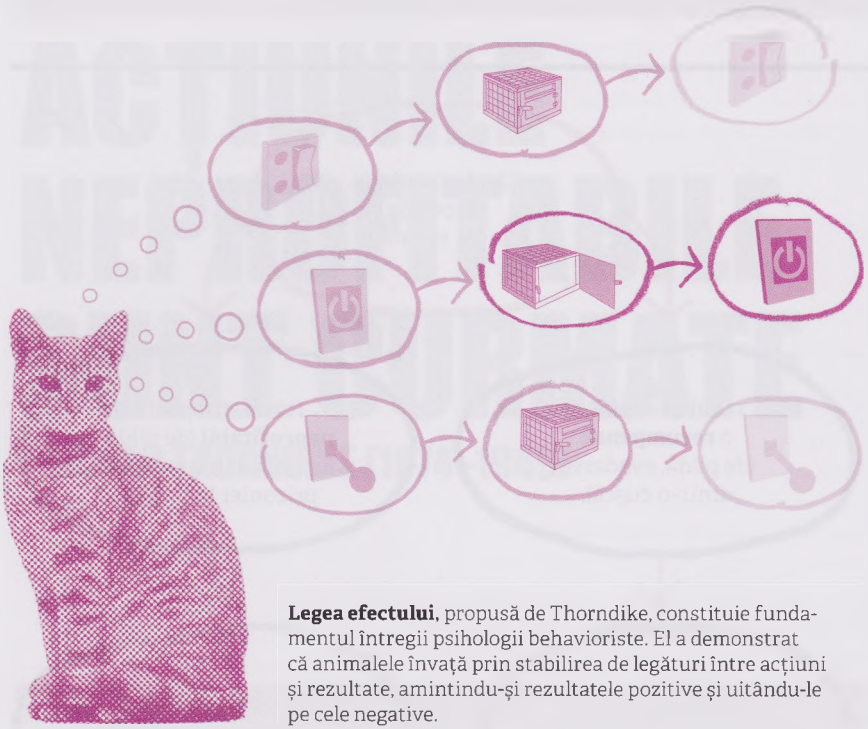
Medii de învățare

În primele sale studii, Thorndike a analizat modul în care puii de găină învățau să se descurce într-un labirint proiectat și construit de el special pentru experimentele sale. Aceasta a devenit ulterior o piatră de temelie a tehnicii experimentale behavioriste – utilizarea unui mediu special creat, în care subiectului îi sunt oferiți stimuli sau sarcini specifice, proces cunoscut în prezent drept „condiționarea instrumentală" sau „învățarea instrumentală". Pe măsură ce cercetările sale au progresat, Thorndike și-a îndreptat atenția asupra pisicilor, inventând „cutii puzzle" pentru a le observa capacitatea de a învăța mecanismele de evadare.

O pisică înfometată era închisă într-o cutie tip puzzle, iar aceasta, explorându-și mediul, găsea diverse dispozitive, cum ar fi o sfoară înnodată, un inel sau un buton ori un panou pe care se putea apăsa, și numai unul dintre acestea era conectat la mecanismul care deschidea ușa cutiei. În timp, pisica descoperea dispozitivul care îi permitea să evadeze și să primească drept recompensă mâncare. Procesul era repetat, iar observatorul nota cât timp îi ia de fiecare dată pisicii să deschidă cutia puzzle; lucrul acesta arăta cât de rapid învață animalul diverse lucruri în legătură cu mediul înconjurător.

Experimentul a fost realizat folosind mai multe pisici diferite, plasând-o pe fiecare dintre ele într-o serie de cutii puzzle care se deschideau prin dispozitive diferite. Thorndike a observat că, deși în cadrul primei





Legea efectului, propusă de Thorndike, constituie fundamentul întregii psihologii behavioriste. El a demonstrat că animalele învață prin stabilirea de legături între acțiuni și rezultate, amintindu-și rezultatele pozitive și uitându-le pe cele negative.

tentative de evadare, toate pisicile descoperiseră mecanismul salvator în urma unor încercări repetate, în experimentele care au urmat primului, numărul încercărilor scădea treptat, pe măsură ce pisicile învățau care dintre acțiuni rămâneau fără rezultat și care aveau să ducă la o recompensă.

Legea efectului

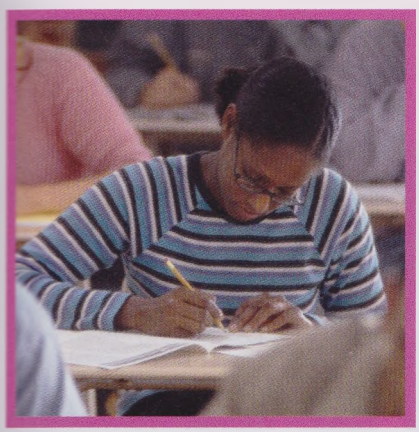
Ca rezultat al acestor experimente, Thorndike a propus faimoasa sa lege a efectului, care afirmă că un răspuns la o situație ce are drept efect un rezultat satisfăcător are toate șansele să apară din nou în viitor; un răspuns la o situație ce are un rezultat nesatisfăcător are puține șanse să apară din nou. Aceasta a fost prima formulare oficială a ideii care stă la baza întregii psihologii behavioriste – legătura dintre stimul și răspuns și relevanța sa în procesul învățării și al comportamentului. Thorndike a afirmat că atunci când se realizează o legătură între stimul (S) și răspuns (R), se va realiza o conexiune neuronală corespunzătoare în creier. El a numit acest tip de învățare S-R „conecționism", afirmând despre conexiunile făcute în timpul învățării că sunt „întipărite" în circuitul cerebral.

Thorndike a afirmat că rezultatul unei acțiuni este cel care determină cât de puternic sau de slab va fi imprimată conexiunea stimul–răspuns; în cazul cutiilor puzzle, ceea ce conta pentru pisică era dacă trăgând de un fir sau apăsând un panou avea să ajungă la evadare sau la frustrare. Cu alte cuvinte, atunci când anumite secvențe de tip stimul–răspuns sunt urmate de o situație satisfăcătoare sau plăcută (cum ar fi evadarea sau recompensa), aceste răspunsuri tind să devină „mai ferm conectate cu situația, astfel că atunci când situația se repetă, e mai probabil că acestea se vor repeta și ele". Ele devin astfel „întipărite" sub forma unei conexiuni neuronale. Atunci când secvența stimul–răspuns este urmată de o situație neplăcută sau deranjantă (cum ar fi continuarea prizonieratului sau pedeapsa), conexiunile neuronale dintre situație și răspuns sunt slăbite până când, la un moment dat, „acțiunile neprofitabile sunt curmate".

Această focalizare asupra rezultatului unei situații de tip stimul–răspuns și ideea că rezultatul are drept efect retroactiv consolidarea conexiunii este un exemplu de teorie a învățării prin consolidare, după cum avea să fie denumită ulterior. Consolidarea și importanța rezultatelor au fost, practic, ignorate de psihologii aparținând următoarei generații de behavioriști, ca de exemplu John B. Watson, însă legea efectului a anticipat într-un mod extraordinar munca lui B.F. Skinner și teoria „condiționării operante".

În cercetările sale ulterioare, Thorndike a rafinat legea efectului, luând în considerare și alte variabile, cum ar fi intervalul dintre răspuns și recompensă, efectul repetării unei sarcini și intervalul necesar pentru ca sarcina să fie uitată atunci când nu era repetată. Pornind de aici, el a ajuns la legea exercițiului, care afirmă

> Intelectul, caracterul și abilitățile unui om sunt rezultatul unor tendințe inițiale, precum și al instruirii primite.
> **Edward Thorndike**



Se credea că adulții sunt mai puțin capabili să rețină informații decât copiii. Thorndike a arătat că singura diferență semnificativă există doar la nivelul vitezei de învățare, nu la nivel de memorie.

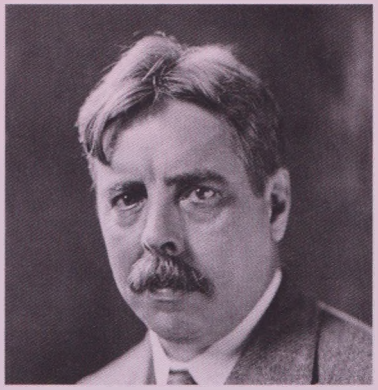
că conexiunile de tip stimul–răspuns care sunt repetate vor fi întărite, în timp ce acelea care nu sunt folosite din nou slăbesc. În plus, ritmul în care conexiunile sunt întărite sau slăbite poate varia. Conform lui Thorndike, „cu cât satisfacția sau neplăcerea este mai mare, cu atât va influența mai mult măsura în care legătura devine mai puternică sau mai slabă".

Interesant este că deși Thorndike studia comportamentul animal folosind metodele care aveau să devină standard în psihologia behavioristă – și scria în același timp și o carte, *Inteligența animală* (1911), care urma să devină un manual clasic al behaviorismului de început –, el s-a considerat în principal un psiholog educațional. Inițial, intenționase să examineze inteligența animalelor, nu comportamentul acestora. El dorea să arate, de exemplu, că animalele învață prin încercări repetate, nu folosind capacitatea de rațiune, o idee care era prevalentă în psihologie la data respectivă: „În primul rând, majoritatea lucrărilor nu mai prezintă psihologia, ci mai degrabă lauda animalelor. Ele se referă toate la inteligența animalelor, însă niciodată la prostia acestora", scria el. Faptul că pisicile din cutiile puzzle au învățat treptat și nu și-au dat seama brusc cum să evadeze i-a confirmat teoriile. Animalele au fost forțate să învețe prin încercări repetate, deoarece nu erau capabile să se folosească de rațiune pentru a determina legătura dintre ușă și mâner.

Inteligența umană

După publicarea lucrării *Inteligența animală*, Thorndike și-a îndreptat atenția asupra inteligenței umane. În opinia sa, cea mai elementară inteligență este caracterizată de o simplă asociere stimul–răspuns, care are ca rezultat o conexiune neuronală. Cu cât un animal este mai inteligent, cu atât acesta este mai capabil să facă asemenea conexiuni. Prin urmare, inteligența poate fi definită ca fiind capacitatea de a forma legături neuronale, capacitate care depinde nu doar de factori genetici, ci, de asemenea, și de experiență.

Pentru a găsi un factor de măsurare a inteligenței umane, Thorndike a alcătuit testul CAVD (Completare, Aritmetică, Vocabular și Direcții). Acesta a devenit modelul pentru toate testele moderne de inteligență, evaluând inteligența mecanică (înțelegerea modului în care funcționează lucrurile), precum și inteligența abstractă (capacitatea creatoare) și inteligența socială (abilitățile interpersonale). Thorndike era în special interesat de modul în care vârsta afectează procesul învățării și, de asemenea, a propus o teorie a învățării care rămâne în continuare punctul central al psihologiei educaționale, o contribuție pentru care Thorndike și-ar fi dorit, probabil, să fie ținut minte mai mult decât pentru orice altceva. Cu toate acestea, el este cel mai adesea menționat laudativ pentru enorma influență asupra mișcării behavioriste.



Edward Thorndike

Fiul unui preot metodist, Edward Thorndike s-a născut la Williamsburg, Massachusetts, SUA, în 1874. A absolvit Universitatea Wesleyan în 1895, primind o diplomă în științe, și a continuat apoi cu studiul psihologiei la Harvard, alături de William James. În 1897, Thorndike s-a mutat la Universitatea Columbia din New York, unde și-a finalizat teza de doctorat în 1898.

Interesul lui Thorndike față de psihologia educațională l-a ajutat să obțină un post de profesor la Colegiul pentru Femei din Case Western Reserve, Cleveland, Ohio, însă s-a reîntors la Columbia un an mai târziu, în 1899, unde a predat până la pensionarea sa din 1939. În 1912, colegii l-au ales președinte al Asociației Americane de Psihologie. Thorndike a continuat să își desfășoare cercetările și să scrie până la moartea sa, survenită la vârsta de 74 de ani, în Montrose, New York.

Lucrări majore

1905 *Elementele psihologiei*
1910 *Contribuția psihologiei în educație*
1911 *Inteligența animală*
1927 *Măsurarea inteligenței*

ORICINE, INDIFERENT DE NATURA SA, POATE FI INSTRUIT SĂ FIE ORICE

JOHN B. WATSON (1878–1958)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Behaviorism clasic

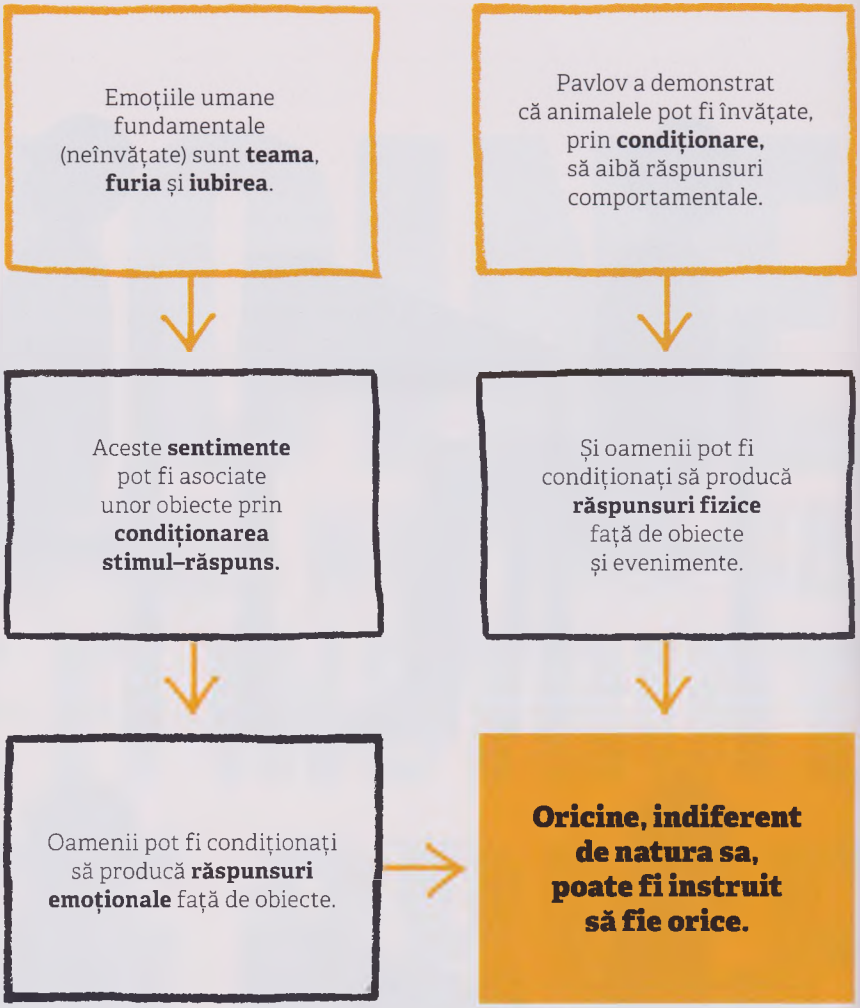
ÎNAINTE
Anii 1890 Psihologul de origine germană Jacques Loeb (unul dintre profesorii lui Watson) explică comportamentul animal în termeni pur fizico-chimici.

Anii 1890 Principiul condiționării clasice este stabilit de Ivan Pavlov prin experimente asupra câinilor.

1905 Edward Thorndike arată că animalele învață prin obținerea de rezultate pozitive datorate modului lor de comportare.

DUPĂ
1932 În teoria învățării latente, Edward Tolman include cogniția în cadrul behaviorismului.

Anii 1950 Psihologii cognitivi se focalizează asupra înțelegerii proceselor mentale care totodată susțin și generează comportamentul uman.



La începutul secolului XX, mulți psihologi concluzionaseră deja că mintea umană nu putea fi studiată corespunzător prin metode introspective și susțineau că este necesară o schimbare de abordare a studiului minții, acesta trebuind să fie bazat pe dovezile comportamentale obținute în experimente controlate de laborator.

John Watson nu a fost primul susținător al acestei abordări behavioriste exhaustive, însă a fost cu siguranță cel mai remarcabil. De-a lungul unei cariere întrerupte din cauza infidelității conjugale, el a devenit unul dintre cei mai influenți și mai controversați psihologi ai secolului XX. Prin munca sa în domeniul teoriei învățării prin metoda stimul–răspuns, care fusese inițiată de Thorndike, el a ajuns să fie considerat „părintele fondator" al behaviorismului, contribuind foarte mult la popularizarea termenului. Prelegerea sa din 1913, *Psihologia în viziune behavioristă*, a promovat ideea revoluționară că „o psihologie cu adevărat științifică va lăsa în urmă dezbaterea stărilor mentale [...] focalizându-se în timp asupra predicției și controlului comportamentului". Această prelegere a ajuns să fie cunoscută ulterior în lumea psihologilor drept „manifestul behaviorist". Înainte de cercetarea întreprinsă de Watson la Universitatea Johns Hopkins din Baltimore, SUA, majoritatea experimentelor privind comportamentul se focalizaseră asupra comportamentului animal, rezultatele fiind ulterior extrapolate la comportamentul uman. Chiar și Watson a făcut studii pe șobolani și maimuțe pentru teza sa de doctorat, însă, influențat probabil de experiența avută în cadrul armatei în timpul Primului Război Mondial, și-a dorit să realizeze experimente folosind subiecți umani. Își dorea să studieze modelul stimul–răspuns al

Vezi și: Ivan Pavlov 60–61 ■ Edward Thorndike 62–65 ■ Edward Tolman 72–73 ■ B.F. Skinner 78–85 ■ Joseph Wolpe 86–87 ■ Kenneth Clark 282–283 ■ Albert Bandura 286–291

> Psihologia, așa cum o văd behavioriștii, este o ramură experimentală pur obiectivă a științelor naturii.
> **John B. Watson**

condiționării clasice, precum și modul în care se aplica el în cazul predicției și controlului comportamentului uman. El considera că oamenii prezintă trei emoții fundamentale – teamă, furie și iubire – și voia să vadă dacă o persoană poate fi condiționată să le simtă drept răspuns la un stimul.

Micul Albert

Împreună cu asistenta sa, Rosalie Rayner, Watson a început o serie de experimente asupra lui „Albert B.", un băiețel în vârstă de nouă luni, ales de la spitalul pediatric local. Testele urmăreau să vadă dacă este posibil să înveți un bebeluș să se teamă de un animal prezentându-i-l în mod repetat, simultan cu un zgomot puternic, înspăimântător. Watson dorea, de asemenea, să vadă dacă teama respectivă se poate transfera și asupra altor animale sau obiecte, precum și cât de mult avea ea să persiste. În prezent, metodele sale ar fi considerate lipsite de etică sau chiar crude, însă la data respectivă erau văzute ca un progres logic și natural de la studiile anterioare asupra animalelor.

În faimosul experiment „micul Albert", Watson l-a așezat pe băiețelul Albert, un bebeluș sănătos, însă, „pe ansamblu, impasibil și lipsit de emotivitate", pe o saltea, observând apoi reacțiile pe care le avea acesta când i-au fost arătate pe rând: un câine, un șobolan alb, un iepure, o maimuță și câteva obiecte neînsuflețite, inclusiv măști umane și hârtie arzând. Albert nu a arătat teamă față de aceste animale sau obiecte și chiar s-a întins să le atingă. Astfel, Watson a stabilit o linie de bază de la care putea să măsoare orice modificare a comportamentului față de obiecte al copilului. Cu o altă ocazie, în timp ce Albert stătea pe saltea, Watson a lovit o bară de metal cu un ciocan, pentru a face un zgomot puternic; bineînțeles, Albert s-a speriat și a devenit neliniștit, izbucnind în lacrimi. Watson avea acum un stimul necondiționat (zgomotul puternic), despre care știa că trezește ca răspuns teama. Asociind zgomotul cu imaginea șobolanului, a presupus că va putea să îl condiționeze pe micul Albert să îi fie frică de animal.

Când Albert avea puțin peste 11 luni, Watson și-a realizat experimentul. Șobolanul alb a fost așezat pe aceeași saltea cu Albert, iar apoi Watson a lovit cu ciocanul bara de oțel atunci când copilul a atins animalul. Copilul a izbucnit în lacrimi. Această procedură a fost repetată de șapte ori în cadrul a două ședințe desfășurate la o săptămână una de cealaltă, după care Albert manifesta teamă imediat ce șobolanul era adus în cameră, chiar și atunci când nu mai era însoțit de zgomot.

Asociind în mod repetat șobolanul cu un zgomot puternic, Watson a aplicat același tip de condiționare clasică

John B. Watson

Născut într-o familie săracă din Carolina de Sud, John Broadus Watson a avut o copilărie nefericită; tatăl său era un bețiv afemeiat care și-a părăsit familia când Watson avea 13 ani, în timp ce mama sa era o credincioasă plină de evlavie. Watson a devenit un adolescent rebel și violent, însă a fost un elev strălucit, el frecventând cursurile Universității Furman din apropiere la vârsta de 16 ani. După ce și-a obținut doctoratul la Chicago, a devenit profesor asistent la Universitatea Johns Hopkins, unde prelegerea sa din 1913 a devenit cunoscută drept „manifestul behaviorist". A lucrat pentru o perioadă scurtă în armată, în timpul Primului Război Mondial, după care s-a întors la Johns Hopkins. Forțat să demisioneze în urma unei aventuri cu asistenta sa, Rosalie Rayner, el s-a îndreptat către domeniul publicitar, dar a publicat în continuare cărți de psihologie. După moartea timpurie a lui Rayner, în 1935, la vârsta de 37 de ani, Watson s-a izolat de restul lumii.

Lucrări majore

1913 *Psihologia în viziune behavioristă*
1920 *Reacții emoționale condiționate* (împreună cu Rosalie Rayner)
1924 *Behaviorismul*

pe care a aplicat-o și Pavlov în experimentele sale asupra câinilor. Răspunsul natural al copilului la zgomot – teama și neliniștea – era acum asociat cu șobolanul. Devenise condiționat să răspundă cu teamă la vederea șobolanului. În termenii condiționării clasice, șobolanul fusese un stimul neutru care nu trezea nici un răspuns anume; zgomotul puternic era un „stimul necondiționat" (SN), care trezea un „răspuns necondiționat" (RN) de teamă. În urma condiționării, șobolanul devenise un „stimul condiționat" (SC), care trezea „răspunsul condiționat" (RC) de teamă.

Totuși, această condiționare părea să meargă mai în profunzime decât simpla teamă de șobolanul alb și nu părea a fi deloc temporară. Pentru a testa dacă teama lui Albert se „generalizase", adică se răspândise la alte obiecte similare, el i-a arătat acestuia alte obiecte cu blană albă – inclusiv un iepure, un câine și o blană de oaie – la cinci zile după condiționarea inițială. Văzându-le, Albert a manifestat același răspuns de neliniște și teamă ca în prezența șobolanului.

Prin experimentele lui, Watson a demonstrat că emoțiile umane sunt susceptibile la condiționarea clasică. Aceasta a fost o descoperire nouă, deoarece experimentele anterioare cu reacția de tip stimul–răspuns se focalizaseră asupra învățării comportamentelor fizice. Watson a descoperit că comportamentul uman poate fi nu doar prezis – dați fiind anumiți stimuli și anumite condiții –, ci, de asemenea, poate fi și controlat și modificat. O verificare ulterioară a reacțiilor lui Albert față de șobolan, iepure și câine la o lună după experiment a sugerat că efectele condiționării erau durabile, însă aceste concluzii nu au putut fi dovedite deoarece micuțul Albert a fost imediat după aceea externat de către mama sa. S-a sugerat că experimentul o neliniștea, însă, conform relatărilor lui Watson și lui Rayner, externarea a avut loc la o dată stabilită de comun acord anterior.

> Nu voi fi satisfăcut până când nu voi avea un laborator în care să pot crește copii [...] sub observație constantă.
> **John B. Watson**

Infinit de maleabil

Cariera lui Watson s-a încheiat brusc la puțin timp după experimentele cu micul Albert, când a fost obligat să demisioneze din funcția de profesor din cauza scandalului din jurul aventurii sale cu colega sa, Rosalie Rayner. În pofida faptului că cercetarea sa nu era completă, Watson și-a simțit justificată credința în behaviorism și, în special, aplicarea condiționării clasice de tip stimul–răspuns la oameni. Probabil din cauza acestei

Watson vedea copilul drept esențialmente o „coală albă". El susținea că principiile behavioriste puteau fi folosite pentru a face din copii orice fel de specialiști, de la medici la artiști, indiferent de natura lor.

eliminări forțate din lumea academică (de unde a trecut apoi la publicitate, unde a avut un succes imens), a dezvoltat tendința de a exagera aria de aplicare a descoperirilor sale și, având un talent natural pentru autopublicitate, a continuat să publice cărți în domeniul psihologiei.

Nefiind mulțumit, de exemplu, să afirme că este posibil să condiționezi răspunsurile emoționale, el s-a lăudat că în baza aceluiași principiu e posibil să controlezi sau să modifici aproape orice aspect al comportamentului uman, indiferent cât de complex ar fi acesta. Tot astfel cum micul Albert fusese condiționat să se teamă de anumite obiecte cu blană albă, în pofida înclinației sale naturale, Watson credea că „Oricine, indiferent de natura sa, poate fi instruit să fie orice". El chiar s-a lăudat în cartea sa din 1924, *Behaviorismul*: „Dați-mi doisprezece bebeluși sănătoși, bine dezvoltați, pentru a-i crește într-un mediu controlat de mine și vă garantez că pot lua aleatoriu câte unul și să-l instruiesc să devină orice tip de specialist doresc – doctor, avocat, artist, comerciant și, bineînțeles, chiar cerșetor sau hoț, indiferent de talentele, înclinațiile, tendințele, capacitățile, vocațiile sale sau rasa strămoșilor săi". În dezbaterea „înnăscut–dobândit", Watson era, cu siguranță, de partea trăsăturilor dobândite.

Educație lipsită de emoții

Nereușind să își continue cercetarea universitară, Watson și-a popularizat ideile cu privire la behaviorism îndreptându-se către domeniul educației copiilor. Aici, părerile sale s-au dovedit a fi cele mai influente asupra publicului și, într-un final, cele mai controversate. Așa cum era de așteptat, el susținea necesitatea unei abordări strict behavioriste în educația copiilor, iar în anii 1920 și 1930, cărțile scrise de el cu privire la aceasta au devenit extrem de populare. Privind retrospectiv,

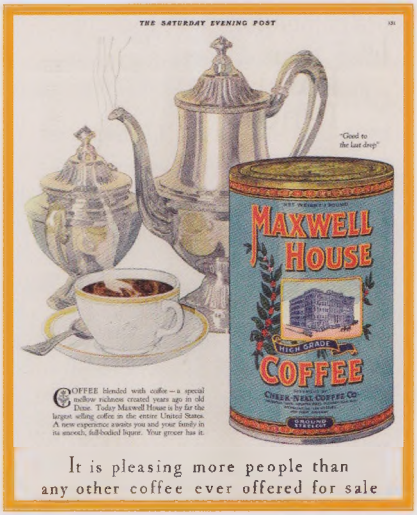
> Ideile lui Watson au devenit Evanghelia și catehismul grădinițelor și creșelor din America.
> **Mortimer Adler**

este ușor de remarcat că abordarea sa, bazată pe o detașare emoțională extremă, era, în cel mai bun caz, greșit direcționată și potențial dăunătoare, însă metodele lui au fost adoptate de milioane de părinți, inclusiv de el și de Rosalie Rayner.

Copilul, credea Watson, este modelat de mediu, iar mediul este controlat de părinți. În esență, el vedea creșterea copiilor drept un exercițiu obiectiv de modificare a comportamentului, în special în ceea ce privește emoțiile de teamă, mânie și iubire. Probabil firesc, dată fiind propria sa copilărie nefericită, el respingea afecțiunea ca fiind sentimentalistă, o emoție care duce la o dependență exagerată a copilului de părinte. Însă, în același timp, nu era de acord nici cu extrema emoțională opusă, fiind împotriva pedepselor fizice.

Modul discutabil de aplicare a condiționării stimul–răspuns în domeniul educației copiilor i-a adus într-un final multe critici lui Watson. Generațiile ulterioare au considerat abordarea drept manipulatoare și lipsită de afecțiune, o abordare care pune accentul pe eficiență și pe rezultate, nu pe starea de bine a copilului. Prejudiciile pe termen lung aduse copiilor crescuți conform modelului behaviorist al lui Watson au devenit evidente abia treptat, însă faptul a fost semnificativ. Popularitatea cărților sale, considerate „Biblia" educației copiilor, a făcut ca o întreagă generație să fie afectată de ceea ce în prezent poate fi văzut drept o educație greșită. Chiar și familia lui Watson a suferit: Rosalie a văzut, în cele din urmă, erorile teoriilor soțului ei în ceea ce privește creșterea copiilor și chiar a scris un articol critic pentru *Revista părinților*, intitulat: „Sunt mama copiilor unui behaviorist". În același timp, nepoata lui Watson, actrița Mariette Hartley, a vorbit despre problemele ei familiale în lucrarea autobiografică *Rupând tăcerea*.

Ulterior au apărut chiar și în rândurile behavioriștilor convinși abordări alternative privitoare la educația copiilor. Acceptând principiul de bază al condiționării stabilit de Watson (în pofida eticii discutabile a experimentului Micul Albert), pe care l-a folosit drept punct de pornire pentru propriul său „behaviorism radical", psihologul B.F. Skinner a aplicat behaviorismul în domeniul educației copiilor într-o manieră mult mai blândă (deși oarecum excentrică).



Watson a aplicat cunoștințele sale privitoare la comportamentul uman în domeniul publicitar în anii 1920, demonstrând că oamenii pot fi influențați să achiziționeze produse în baza imaginii acestora, nu a conținutului.

LUMEA NOASTRĂ UMANĂ ESTE UN MĂREȚ LABIRINT DĂRUIT DE DUMNEZEU

EDWARD TOLMAN (1886–1959)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Behaviorism cognitiv („intenționat")

ÎNAINTE
Anii 1890 Experimentele lui Ivan Pavlov asupra câinilor stabilesc teoria condiționării clasice.

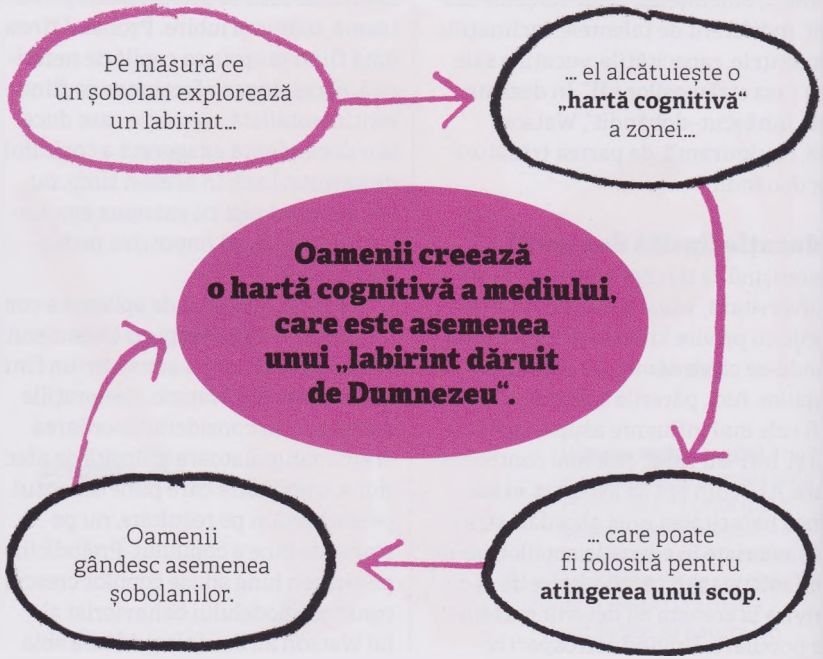
1920 John B. Watson realizează experimente behavioriste asupra oamenilor, mai cunoscut fiind „Micul Albert".

DUPĂ
1938 Cercetarea lui B.F. Skinner asupra condiționării operante folosește porumbeii în locul șobolanilor și devine mai sofisticată.

Anii 1950 Psihologia cognitivă înlocuiește behaviorismul ca mișcare dominantă în psihologie.

Anii 1980 Terapia comportamentală a lui Joseph Wolpe și terapia cognitivă a lui Aaron Beck fuzionează, formând terapia cognitiv-comportamentală.

Deși este considerat unul dintre exponenții de seamă ai psihologiei behavioriste în Statele Unite, Edward Tolman a avut o abordare foarte diferită față de cea a lui Thorndike și a lui Watson. El a fost de acord cu metodologia de bază a behaviorismului – aceea că psihologia poate fi studiată numai prin experimente științifice obiective –, însă a fost, de asemenea, interesat de ideile despre procesele mentale, inclusiv despre percepție, cogniție și motivație, cu care venise în contact în timp ce studia psihologia Gestalt în Germania. Conectând aceste două abordări anterior separate, el a dezvoltat o nouă teorie cu privire la rolul condiționării, creând așa-numitul „behaviorism intenționat", care în prezent este cunoscut drept behaviorismul cognitiv. Tolman a pus la îndoială premisa de bază a învățării



Vezi și: Ivan Pavlov 60–61 ■ Edward Thorndike 62–65 ■ John B. Watson 66–71 ■ B.F. Skinner 78–85 ■ Joseph Wolpe 86–87 ■ Wolfgang Köhler 160–161 ■ Daniel Kahneman 193

> Există mai multe tipuri de învățare.
> **Edward Tolman**

condiționate (aceea că comportamentul este învățat pur și simplu printr-un răspuns automat la un stimul). El credea că animalele pot să învețe despre lumea din jurul lor fără consolidarea oferită de o recompensă și să folosească ulterior respectiva informație în luarea deciziilor.

A conceput experimente cu șobolani puși într-un labirint, pentru a examina rolul consolidării în învățare. Comparând un grup de șobolani recompensați zilnic cu mâncare pentru că se descurcaseră să iasă din labirint cu un alt grup care fusese recompensat după șase zile și cu un al treilea grup recompensat după două zile, ideile lui Tolman au fost confirmate. Al doilea și al treilea grup au făcut mai puține erori atunci când au parcurs labirintul în ziua următoare celei în care fuseseră recompensați cu mâncare, demonstrând că „știau" deja cum să parcurgă labirintul, deoarece învățaseră aceasta înainte să primească o recompensă. Odată ce știau că pot primi o recompensă, au reușit să folosească „harta cognitivă" pe care și-o alcătuiseră pentru a rezolva mai rapid labirintul.

Învățarea latentă

Tolman s-a referit la perioada inițială de învățare a șobolanilor, când nu exista o recompensă directă, drept învățare latentă. El credea că toate animalele, inclusiv oamenii, își alcătuiesc de-a lungul vieții o hartă cognitivă cu privire la lumea din jurul lor – „labirintul dăruit de Dumnezeu" – pe care o pot folosi pentru a localiza anumite obiective. El a oferit exemplul modului în care învățăm localizarea diverselor puncte de reper din drumurile noastre zilnice, însă ne dăm seama ce am învățat numai atunci când trebuie să găsim ceva de-a lungul rutei respective. Experimente ulterioare au arătat că șobolanii mai degrabă învățau să localizeze, nu memorau traseul.

În lucrarea *Comportamentul intenționat la animale și la oameni*, Tolman a descris această teorie a învățării latente și a hărților cognitive, combinând metodologia behavioristă cu psihologia Gestalt și introducând elementul cogniției.

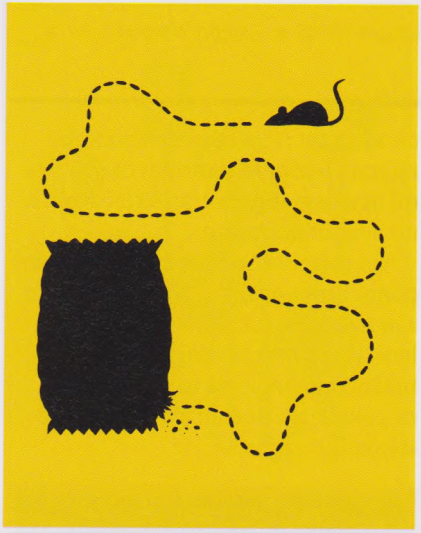
De-a lungul vieții de zi cu zi, ne alcătuim o **hartă cognitivă** a mediului înconjurător. Este posibil să nu fim conștienți de aceasta până în momentul în care trebuie să găsim ceva pe lângă care am trecut fără să ne dăm seama.

Edward Tolman

Edward Chace Tolman s-a născut într-o familie înstărită din West Newton, Massachusetts, SUA. A studiat la Institutul de Tehnologie Massachusetts, urmând specializarea electrochimie, și a absolvit în 1911, însă după ce a citit lucrările lui William James, a optat pentru un masterat în filosofie și psihologie la Harvard. În timpul studiilor a călătorit în Germania, unde a studiat psihologia Gestalt. După ce și-a luat doctoratul, a predat la Universitatea Northwestern, însă din cauza opiniilor sale pacifiste și-a pierdut slujba și s-a mutat la Universitatea California din Berkeley. Acolo a realizat experimentele cu șobolani în labirinturi. În timpul perioadei McCarthy, a fost amenințat cu concedierea din cauză că nu a semnat legământul de loialitate despre care el considera că restricționează libertatea academică. Cazul a fost rezolvat pozitiv în 1955. A murit la Berkeley în 1959, la vârsta de 73 de ani.

Lucrări majore

1932 *Comportamentul intenționat la animale și la oameni*
1942 *Ce ne mână spre războaie*
1951 *Culegere de lucrări de psihologie*



ODATĂ CE ȘOBOLANUL NE-A GĂSIT SACUL CU GRÂU, PUTEM FI SIGURI CĂ VA REVENI

EDWIN GUTHRIE (1886–1959)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Teoria învățării

ÎNAINTE
Anii 1890 Ivan Pavlov demonstrează „condiționarea clasică" la câini.

Anii 1890 Edward Thorndike concepe „cutia puzzle" pentru experimentele sale cu pisici.

Anii 1920 Edward Tolman pune la îndoială rolul consolidării în condiționare.

DUPĂ
1938 B.F. Skinner prezintă ideea condiționării operante, subliniind rolul consecințelor asupra comportamentului.

Anii 1940 Jean Piaget dezvoltă o teorie a învățării care susține că copiii au impulsul natural de a explora și de a dobândi cunoștințe.

1977 În *Teoria învățării sociale*, Albert Bandura afirmă că comportamentul este învățat prin observarea și copierea comportamentului celorlalți.

În anii 1920, când filosoful american Edwin Guthrie și-a îndreptat atenția asupra psihologiei, modelul de învățare stimul–răspuns forma baza majorității teoriilor behavioriste. Derivat din ideea „condiționării clasice" a lui Ivan Pavlov, acesta afirma că expunerea repetată a subiecților la o anumită combinație de stimuli (cum ar fi oferirea de mâncare și sunetul unui clopoțel) poate, la un moment, dat să provoace răspunsuri condiționate (cum ar fi salivarea atunci când sună clopoțelul).

Cu toate că Guthrie era un behaviorist strict, el nu a fost de acord cu ideea că condiționarea are nevoie de consolidare pentru a avea succes. El credea că încă de prima dată când un anumit stimul și un răspuns sunt combinate, între ele se formează o asociere completă. Teoria lui Guthrie cu privire la învățarea din prima încercare se baza pe un studiu în care el a observat pisici închise în „cutii puzzle". Odată ce descoperiseră mecanismul pentru a evada, pisicile au făcut o asociere între evadare și acțiunea lor, acțiune pe care au repetat-o apoi, cu o ocazie ulterioară. În același mod, spunea Guthrie, odată ce un șobolan a descoperit o sursă de mâncare, el știe unde să vină când îi este foame.

Guthrie și-a extins ideea într-o teorie a „contiguității", afirmând că „o combinație de stimuli care a însoțit o mișcare va tinde, atunci când va avea loc din nou, să fie urmată de respectiva mișcare". Mișcarea, nu comportamentul este învățat prin asocierea stimul–răspuns. Mișcări conexe se combină și formează un act; repetiția nu consolidează asocierea, ci duce la formarea actelor, care se combină și formează comportamentul.

> Ne așteptăm ca o ceartă să schimbe atitudini.
> **Edwin Guthrie**

Vezi și: Ivan Pavlov 60–61 ■ Edward Thorndike 62–65 ■ Edward Tolman 72–73 ■ B.F. Skinner 78–85 ■ Jean Piaget 262–269 ■ Albert Bandura 286–291

ESTE CÂT SE POATE DE FIRESC CA PISICA SĂ „IUBEASCĂ" ȘOBOLANUL

ZING-YANG KUO (1898–1970)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Epigenetica comportamentală

ÎNAINTE
1874 Francis Galton abordează controversa înnăscut/dobândit în *Oameni de știință englezi*.

1924 John B. Watson formulează faimoasa sa afirmație lăudăroasă, spunând că oricine, indiferent de natura sa originală, poate fi antrenat să fie orice.

DUPĂ
1938 În *Comportamentul organismelor*, B.F. Skinner își explică ideile behavioriste radicale, afirmând că circumstanțele, nu instinctul guvernează comportamentul.

1942 Edward Tolman publică *Ce ne mână spre războaie*, în care caută să afle dacă agresivitatea este condiționată sau instinctivă.

1966 Konrad Lorenz publică *Despre agresivitate*, explicând comportamentul agresiv drept un răspuns înnăscut.

În anii 1920, behavioristul John B. Watson pretindea că până și comportamentul înnăscut poate fi modificat prin condiționare. Însă psihologul chinez Zing-Yang Kuo a fost cel care a dus această idee behavioristă la extrem, negând existența instinctului ca explicație pentru comportament.

Kuo considera că instinctul este doar un mod convenabil pentru psihologi de a explica un comportament care nu se potrivea cu teoria curentă: „Cercetările noastre din trecut asupra comportamentului au luat-o într-o direcție greșită, deoarece, în loc să descoperim cum să construim instinctul în animal, am încercat să găsim instinctul în animal". Experimentele cele mai faimoase ale lui Kuo au implicat creșterea puilor de pisică. Unii dintre aceștia au fost crescuți de la naștere în cuști alături de șobolani, alții au făcut cunoștință cu șobolanii în etapele ulterioare. El a descoperit că „dacă un pui de pisică este crescut în aceeași cușcă cu un șobolan de când este foarte mic, atunci când va crește va fi tolerant cu șobolanii: nu doar că nu îi va ataca niciodată, ci va adopta șobolanul ca pe un „tovarăș", se va juca cu el și chiar va deveni atașat de el". Activitatea lui Kuo a fost întreruptă de evenimentele politice din China, care l-au forțat să fugă mai întâi în SUA și apoi în Hong Kong. Ideile sale au devenit cunoscute în Vest numai în momentul în care behaviorismul începea deja să apună, lăsând loc psihologiei cognitive. Totuși, teoria elaborată de el, cea a dezvoltării continue fără mecanisme înnăscute, a fost foarte influentă ca replică la adresa psihologiei bazate pe instinct, promovate de Konrad Lorenz.

Kuo a demonstrat că între animale care sunt în mod tradițional considerate drept dușmani pot exista **relații armonioase**. El a conchis că nu există un „mecanism înnăscut" care să le facă să se lupte.

Vezi și: Francis Galton 28–29 ■ John B. Watson 66–71 ■ Edward Tolman 72–73 ■ Konrad Lorenz 77 ■ B.F. Skinner 78–85

ÎNVĂȚAREA PUR ȘI SIMPLU NU ESTE POSIBILĂ

KARL LASHLEY (1890–1958)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Neuropsihologie

ÎNAINTE
1861 Anatomistul francez Paul Broca localizează zona creierului responsabilă cu vorbirea.

Anii 1880 Patologul și neurologul spaniol Santiago Ramón y Cajal dezvoltă teoria că sistemul nervos al corpului este alcătuit din celule, pe care anatomistul german Heinrich Waldeyer-Hartz le va numi „neuroni".

DUPĂ
1949 Donald Hebb descrie formarea grupurilor de celule și a secvențelor de fază în procesul învățării asociative.

Din 1980 Tehnicile moderne de imagistică a creierului cum ar fi CT, IRMf (imagistică prin rezonanță magnetică funcțională) și TEP (tomografie cu emisie de pozitroni) permit neurologilor să facă o hartă a funcțiilor cerebrale specifice.

Fiziologul american devenit psiholog Karl Lashley a fost interesat de ceea ce are loc, din punct de vedere fizic, în creier, în timpul procesului de învățare. Pavlov sugerase că, de fapt, condiționarea cauzează anumite schimbări fizice sau chimice la nivelul creierului, iar Lashley voia să descopere exact care erau acestea.

El dorea mai ales să localizeze urma lăsată în memorie sau „engrama", zona creierului responsabilă cu memoria. El a recurs la experimentul cu șobolanii închiși în labirint, pentru analiza procesului de învățare. Mai întâi, șobolanii au învățat să își găsească drumul prin labirint pentru a ajunge la o recompensă ce consta din mâncare. Apoi, Lashley a realizat o intervenție chirurgicală asupra lor, îndepărtând din cortexul cerebral părți specifice, dar diferite de la șobolan la șobolan. După aceea, șobolanii au fost duși înapoi în labirint, pentru a le fi testate memoria și capacitățile de învățare.

> Nu există nici un mare exces de celule care să poată fi special rezervat ca sediu al anumitor amintiri.
> **Karl Lashley**

Nu există un loc anume pentru memorie

Lashley a descoperit că indiferent ce parte a creierului era îndepărtată, șobolanii își aminteau în continuare ce au de făcut. Procesul de învățare și memorare a noilor sarcini era afectat, însă gradul de afectare depindea de cât de mare era porțiunea din cortex îndepărtată, nu de locul unde era situată. El a ajuns la concluzia că sediul memoriei nu este într-un loc anume, ci este distribuit egal în întreg cortexul cerebral; fiecare parte a creierului este la fel de importantă sau echipotențială. După zeci de ani, a afirmat că experimentul l-a făcut să „simtă uneori [...] că o concluzie care se impunea era aceea că învățarea pur și simplu nu este posibilă".

Vezi și: John B. Watson 66–71 ■ Donald Hebb 163 ■ George Armitage Miller 168–173 ■ Daniel Schacter 208–209 ■ Roger Brown 237

ÎNTIPĂRIREA NU POATE FI UITATĂ!

KONRAD LORENZ (1903–1989)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Etologie

ÎNAINTE
1859 Biologul englez Charles Darwin publică lucrarea *Originea speciilor*, descriind teoria selecției naturale.

1898 Mentorul lui Lorenz, biologul german Oskar Heinroth, își începe studiul asupra comportamentului rațelor și gâștelor și descrie fenomenul întipăririi.

DUPĂ
1959 Experimentele psihologului german Eckhard Hess arată că în procesul de întipărire ceea ce a fost însușit prima oară este amintit cel mai bine, în timp ce, în cazul învățării asociative, lucrurile învățate cel mai recent sunt ținute minte cel mai bine.

1969 John Bowlby afirmă că atașamentul nou-născuților față de mama lor este o predispoziție genetică.

Zoologul și medicul austriac Konrad Lorenz a fost unul dintre părinții fondatori ai etologiei, studiul comparat al comportamentului animal în mediul natural. El și-a început activitatea observând gâștele și rațele de la casa de vacanță a familiei sale din Altenberg, Austria. A observat că micile păsări formau o legătură rapidă cu mama lor după ce ieșeau din ou, însă puteau forma aceeași legătură și cu un părinte vitreg, dacă mama era absentă. Acest fenomen pe care Lorenz l-a numit „întipărire" fusese observat și înainte, însă el a fost primul care l-a studiat sistematic. E cunoscut faptul că el a reușit chiar să convingă puii de gâscă și de rață să îl accepte drept părinte adoptiv.

Ceea ce deosebește întipărirea de învățare, a descoperit Lorenz, este faptul că ea are loc numai într-o anumită etapă a dezvoltării animalului, pe care el a numit-o „perioada critică". Spre deosebire de învățare, ea este rapidă, operează independent de comportament și pare să fie ireversibilă. Întipărirea nu poate fi uitată.

Lorenz a continuat să observe mai multe tipuri de comportament instinctiv aferente anumitor etape, cum ar fi comportamentul de împerechere, descriindu-le drept „tipare cu acțiune fixă". Acestea rămân latente până când sunt trezite de un anumit stimul, într-o anumită perioadă critică. Tiparele cu acțiune fixă, a subliniat el, nu sunt învățate, ci programate genetic și, prin urmare, au evoluat prin intermediul procesului selecției naturale.

Lorenz a descoperit că gâștele și alte păsări urmează primul obiect aflat în mișcare pe care îl văd după ce au ieșit din ou, atașându-se de el. În acest caz, cizmele sale Wellington.

Vezi și: Francis Galton 28–29 ■ Ivan Pavlov 60–61 ■ Edward Thorndike 62–65 ■ Karl Lashley 76 ■ John Bowlby 274–277

COMPORTAMENTUL ESTE FORMAT PRIN CONSOLIDAREA POZITIVĂ ȘI NEGATIVĂ

B.F. SKINNER (1904–1990)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Behaviorism radical

ÎNAINTE
1890 William James conturează teoriile behaviorismului.

Anii 1890 Ivan Pavlov dezvoltă conceptul de stimul și răspuns condiționat.

1924 John B. Watson stabilește fundamentul mișcării behavioriste moderne.

Anii 1930 Zing-Yang Kuo susține că comportamentul este permanent modificat de-a lungul vieții și că până și așa-numitul comportament înnăscut este influențat de „experiențele" din perioada embrionară.

DUPĂ
Anii 1950 Joseph Wolpe este primul care vorbește despre desensibilizarea sistematică ca parte a terapiei comportamentale.

Anii 1960 Teoria învățării sociale a lui Albert Bandura este influențată de behaviorismul radical.

Burrhus Frederic Skinner, cunoscut mai bine drept B.F. Skinner, este probabil cel mai cunoscut și mai influent psiholog behaviorist. Cu toate acestea, el nu a fost un pionier al domeniului, ci a dezvoltat ideile predecesorilor săi, de pildă ale lui Ivan Pavlov și ale lui John B. Watson, supunând teoriile behavioriste unei cercetări experimentale riguroase, pentru a ajunge la controversatul său „behaviorism radical".

Skinner s-a dovedit a fi un susținător ideal al behaviorismului. Nu doar că argumentele sale erau bazate pe rezultatele unei metodologii științifice scrupuloase (fondată pe probe și demonstrabilă), ci, în același timp, experimentele sale implicau utilizarea unor dispozitive inovatoare pe care publicul general le găsea fascinante. Skinner a fost un „pasionat al aparatelor" și, în același timp, o personalitate care își făcea singură publicitate. Însă dincolo de imaginea sa pentru public se afla un om de știință serios, a cărui activitate a contribuit la desprinderea finală a psihologiei de rădăcinile sale filosofice introspective și la stabilirea acesteia drept o disciplină științifică de sine stătătoare.

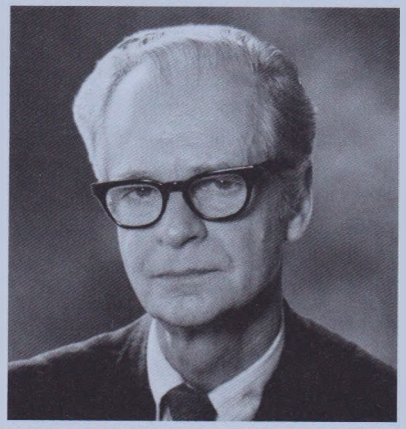
Skinner se gândise la un moment dat să devină scriitor, însă a avut la

> Idealul behaviorismului este acela de a elimina coerciția și de a aplica controlul prin schimbarea mediului.
> **B.F. Skinner**

dispoziție puțin timp pentru teoretizarea filosofică a multora dintre psihologii timpurii. Lucrările lui Pavlov și ale lui Watson au fost cele care l-au influențat cel mai mult; vedea psihologia ca aparținând tradiției științifice, iar tot ce nu putea fi văzut, măsurat și repetat într-un mediu experimental riguros controlat nu prezenta interes pentru el.

Prin urmare, procesele minții nu făceau parte din gama de interese a lui Skinner. De fapt, el chiar a ajuns la concluzia că acestea sunt, cu siguranță, extrem de subiective și nu există în afara corpului. Conform opiniei

B.F. Skinner

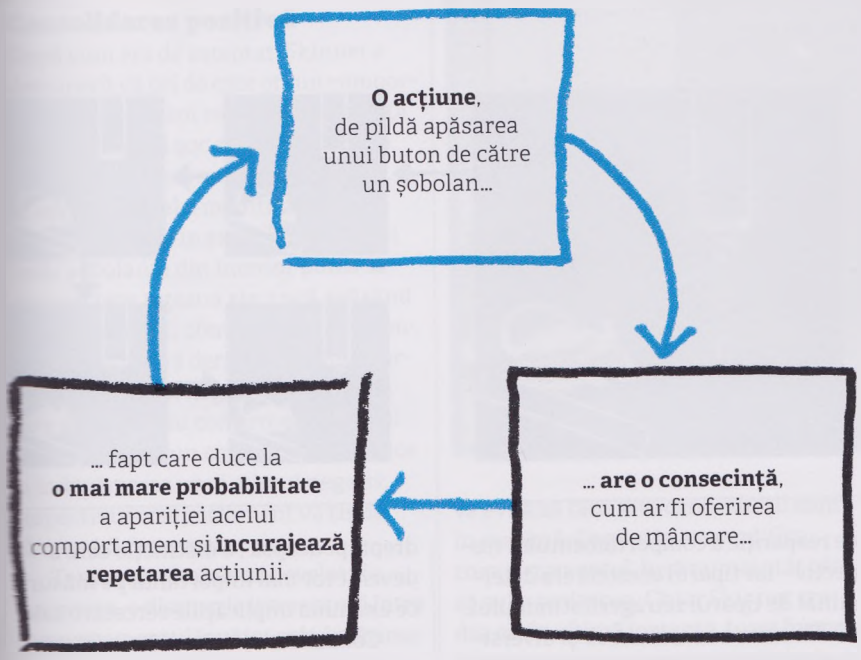


Burrhus Frederic Skinner s-a născut în 1904 în Susquehanna, Pennsylvania. A studiat limba engleză la Colegiul Hamilton din New York, cu intenția de a deveni scriitor, însă la scurt timp după aceea și-a dat seama că viața literară nu era pentru el. Influențat de lucrările lui Ivan Pavlov și ale lui John B. Watson, el a studiat psihologia la Harvard, obținându-și doctoratul în 1931 și devenind asistent. S-a transferat la Universitatea din Minnesota în 1936, iar între 1946 și 1947 a condus Departamentul de Psihologie de la Universitatea Indiana. În 1948, Skinner a revenit la Harvard, unde a rămas până la sfârșitul vieții. A fost diagnosticat cu leucemie în anii 1980, însă a continuat să muncească, încheind un articol legat de ultima sa prelegere în ziua în care a murit, 18 august 1980.

Lucrări majore

1938 *Comportamentul organismelor: o analiză experimentală*
1948 *Walden Two*
1953 *Știința și comportamentul uman*
1957 *Comportamentul verbal*
1971 *Dincolo de demnitate și libertate*

Vezi și: William James 38–45 ■ Ivan Pavlov 60–61 ■ John B. Watson 66–71 ■ Zing-Yang Kuo 75 ■ Joseph Wolpe 86–87 ■ Albert Bandura 286–291 ■ Noam Chomsky 294–297



sale, cercetarea psihologică trebuia realizată prin intermediul comportamentului observabil, și nu prin analiza unor gânduri neobservabile.

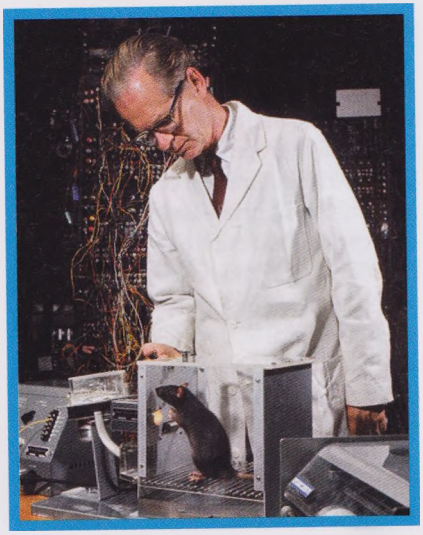
Cu toate că a fost un strict adept al behaviorismului încă de la începutul carierei sale, Skinner s-a diferențiat de behavioriștii timpurii în ceea ce privește modul său de interpretare a condiționării – în special a principiului „condiționării clasice" așa cum a fost acesta descris de Pavlov. Cu toate că nu respingea ideea unui răspuns condiționat provocat prin antrenament repetat, Skinner considera că acesta este un caz special, implicând introducerea voită, artificială, a unui stimul condiționat.

În opinia lui Skinner, consecințele unei acțiuni sunt mai importante pentru modelarea comportamentului decât orice stimul care o precedă sau coincide cu aceasta. El a conchis, în urma experimentelor sale, că comportamentul este în principal învățat din rezultatele acțiunilor. La fel ca în cazul multor idei remarcabile, și aceasta poate părea a fi evidentă, însă ea a marcat un punct de cotitură major în psihologia behavioristă.

Cutiile lui Skinner

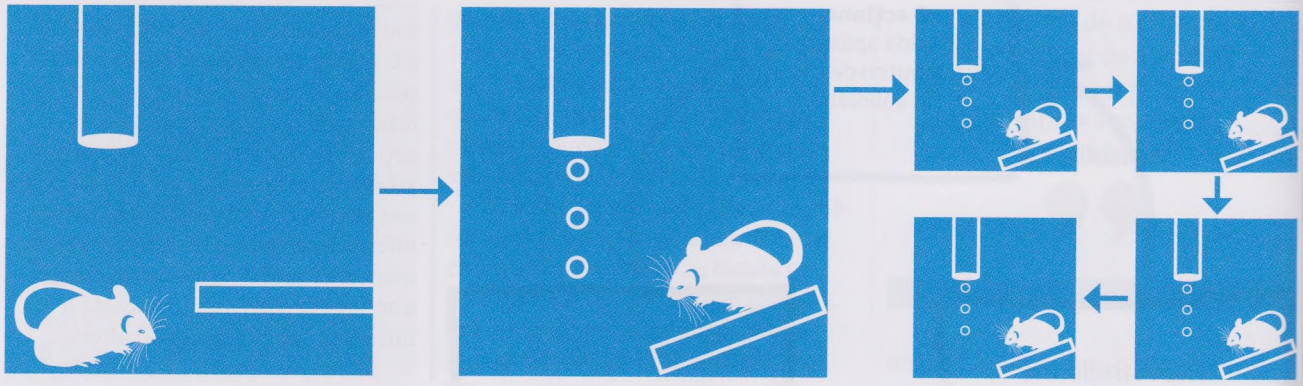
În timpul activității sale ca asistent la Harvard, Skinner a realizat o serie de experimente asupra șobolanilor, folosindu-se de o invenție care ulterior a devenit cunoscută drept „cutia Skinner". Un șobolan era pus într-una din aceste cutii, care avea o bară specială în interior. De fiecare dată când șobolanul apăsa bara, el primea mâncare sub forma unei granule. Ritmul în care bara era apăsată se înregistra automat. Inițial, șobolanul apăsa bara întâmplător sau pur și simplu din curiozitate și, drept urmare, primea mâncare. În timp, șobolanul a învățat că mâncarea apare ori de câte ori e apăsată bara și a început să o apese voluntar pentru a fi hrănit. Comparându-se rezultatele șobolanilor care au primit „o consolidare pozitivă" – mâncare în urma acțiunii de apăsare a barei – cu cele ale șobolanilor care nu au primit mâncare sau au primit mâncare în ritmuri diferite, a devenit clar că atunci când mâncarea apărea drept o consecință a acțiunilor șobolanului, aceasta îi influența comportamentul ulterior.

Skinner a conchis că animalele sunt condiționate de răspunsurile pe care le primesc în urma acțiunilor lor și din partea mediului înconjurător. Pe măsură ce șobolanii explorau lumea din jurul lor, unele dintre acțiunile lor aveau consecințe pozitive (Skinner a fost atent să evite folosirea cuvântului „recompensă", din cauza conotației sale care implică ideea că e oferită pentru un comportament „bun"), fapt care la rândul său i-a încurajat să repete respectivul comportament. În termenii lui Skinner, un „organism" operează asupra mediului și întâlnește un stimul (o granulă de mâncare) care îi



Cutiile Skinner au reprezentat unul dintre numeroasele dispozitive ingenioase create de el, oferindu-i acestuia controlul total asupra mediului animalelor al căror comportament îl observa.

Consolidarea pozitivă poate stimula anumite tipare de comportament, după cum a demonstrat Skinner așezând un șobolan într-una dintre cutiile sale special proiectate, echipate cu un mâner sau o bară. De fiecare dată când animalul apăsa bara, apărea o granulă de mâncare, încurajându-l să realizeze această acțiune din nou și din nou.



consolidează comportamentul operativ (apăsarea barei). Pentru a o diferenția de condiționarea clasică, el a introdus termenul de „condiționare operantă", diferența majoră fiind aceea că condiționarea operantă nu depinde de un stimul precedent, ci de ceea ce urmează drept consecință a comportamentului respectiv. O altă diferență față de condiționarea clasică este aceea că ea reprezintă un proces bilateral, în cadrul căruia o acțiune sau un comportament operează asupra mediului în aceeași măsură în care mediul modelează comportamentul respectiv.

În timpul experimentelor sale, lui Skinner au început să i se epuizeze rezervele de mâncare, fapt care l-a obligat să reprogrameze ritmul în care șobolanii erau hrăniți. Unii dintre ei au ajuns astfel să primească o granulă de mâncare numai după ce apăsau bara de câteva ori în mod repetat, la intervale fixe sau la întâmplare. Rezultatele acestei variații au consolidat concluziile sale inițiale, dar, în același timp, au dus la o altă descoperire: în timp ce stimulul cu rol de consolidare genera o mai mare probabilitate de repetare a comportamentului, încetarea stimulului ducea la o scădere a probabilității de reapariție a comportamentului respectiv – iar tiparul acesteia era determinat de tiparul retragerii stimulului.

Skinner a continuat să-și diversifice tot mai mult experimentele și să le facă tot mai sofisticate, incluzând astfel modificări de program pentru a stabili dacă șobolanii puteau distinge și răspunde la diferențele de ritm în care le erau oferite granulele de mâncare. După cum își imaginase, animalele s-au adaptat foarte rapid la noul program.

Consolidarea negativă

În experimentele ulterioare, pe fundul cutiilor Skinner a fost montată o rețea electrică care le transmitea șobolanilor un șoc neplăcut ori de câte ori era activată. Aceasta a permis investigarea efectelor consolidării negative asupra comportamentului. Din nou, tot așa cum evitase folosirea termenului „recompensă", Skinner a fost atent să nu descrie șocul electric drept „pedeapsă", o distincție care a devenit tot mai importantă pe măsură ce examina implicațiile cercetării sale.

Consolidarea negativă nu era un concept nou în psihologie. În 1890, William James scria în *Principiile psihologiei*: „De exemplu, animalele trezesc într-un copil două impulsuri opuse: teamă și afecțiune. Dar dacă un copil este lovit sau mușcat la prima încercare de a mângâia un câine, trezindu-i-se astfel intens impulsul de teamă, este posibil ca ani de-a rândul nici un câine să nu îi mai trezească dorința de a-l mângâia". Skinner avea

Câștigul la jocurile de noroc amplifică adesea impulsul de a juca din nou, în timp ce eșecul îl face să scadă, similar cu modul în care modificarea ritmului în care șobolanii lui Skinner erau hrăniți îi făcea să își schimbe comportamentul.

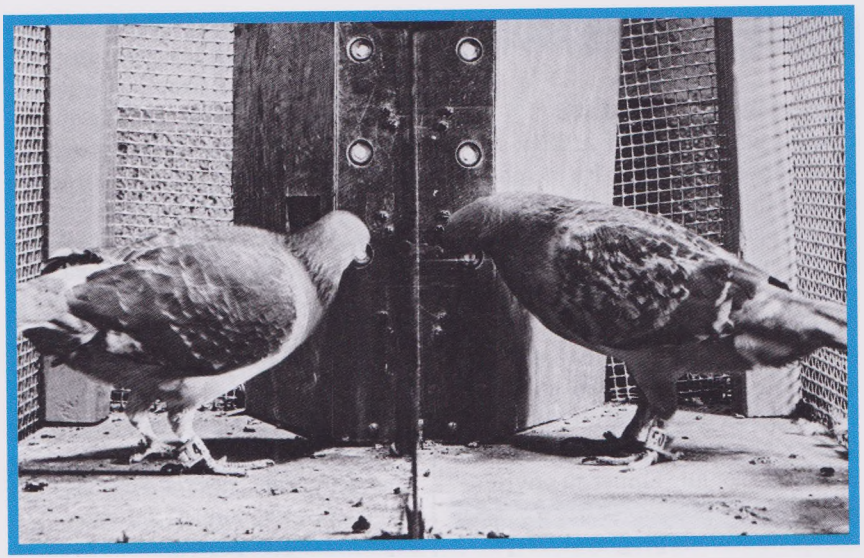
să furnizeze dovada experimentală pentru această idee.

Consolidarea pozitivă

După cum era de așteptat, Skinner a descoperit că ori de câte ori un comportament avea drept rezultat consecința negativă a unui șoc electric, apărea o diminuare a frecvenței apariției sale. În continuare, el a modificat cutiile Skinner folosite în experiment, astfel încât șobolanul din interior putea să deconecteze rețeaua electrică apăsând o bară, ceea ce îi oferea o formă de consolidare pozitivă derivată din îndepărtarea stimulului negativ. Rezultatele care au urmat au confirmat teoria lui Skinner – dacă un comportament duce la îndepărtarea unui stimul negativ, respectivul comportament va tinde să reapară frecvent.

Totuși, rezultatele au revelat, de asemenea, o distincție interesantă între comportamentul învățat prin întărirea pozitivă și comportamentul generat de stimulii negativi. Șobolanii au răspuns mai bine și mai rapid la stimulii pozitivi (precum și la îndepărtarea stimulilor negativi) decât atunci când comportamentul lor a avut ca rezultat un răspuns negativ. Deși în continuare atent să evite noțiunile de „recompensă" și „pedeapsă", Skinner a conchis că comportamentul a fost modelat mult mai eficient printr-un program de consolidare pozitivă. De fapt, el a ajuns să creadă că consolidarea negativă se putea dovedi a fi chiar neproductivă, subiectul continuând să caute răspunsuri pozitive pentru un anumit comportament, în pofida faptului că acesta din urmă ducea la un răspuns negativ în majoritatea cazurilor.

Acest lucru are implicații și în privința unor aspecte ale comportamentului uman; de exemplu, în ceea ce privește utilizarea măsurilor disciplinare pentru educarea copiilor. Dacă un copil este mereu pedepsit pentru ceva ce lui îi place, cum ar fi să se scobească în nas, probabil că el va evita să facă asta când adulții sunt în preajmă. Copilul își va modifica comportamentul, însă numai atât cât să evite pedeapsa. Chiar Skinner credea că, în ultimă instanță, toate formele de pedeapsă sunt nepotrivite pentru a controla comportamentul copiilor.



Experimentele cu porumbei ale lui Skinner au dovedit că consolidarea pozitivă reprezentată de oferirea hranei pentru realizarea unei sarcini ajuta la accelerarea și consolidarea procesului de învățare a noilor tipare de comportament.

Predispoziția genetică

„Modelarea" comportamentului prin condiționare operantă prezintă o asemănare izbitoare cu teoria selecției naturale a lui Charles Darwin – care afirmă, în esență, că numai organismele care prin moștenirea genetică sunt adaptate unui anumit mediu vor supraviețui și se vor reproduce, asigurând astfel „succesul" speciei. Probabilitatea ca un șobolan să se comporte în așa fel încât să obțină, drept rezultat, un stimul întăritor, declanșând procesul condiționării operante, depinde de nivelul curiozității și al inteligenței sale, trăsături care sunt determinate genetic. Această combinație de predispoziție și condiționare l-a făcut pe Skinner să conchidă că „comportamentul unei persoane este controlat de moștenirea sa genetică și de condițiile de mediu" – o idee pe care a explorat-o ulterior în articolul său *Selecția prin consecințe*, scris pentru revista *Science*, în 1981.

În 1936, Skinner a acceptat un post la Universitatea din Minnesota, unde a continuat să își rafineze experimentele privind condiționarea operantă și să exploreze aplicațiile practice ale ideilor sale, folosind de data aceasta porumbei în loc de șobolani. Cu porumbeii, Skinner a descoperit că poate realiza experimente chiar și mai subtile. Folosind ceea ce descria drept o „metodă de aproximări succesive", el a reușit să genereze și să investigheze tipare tot mai complexe de comportament.

Skinner le-a oferit porumbeilor o consolidare pozitivă pentru orice comportament similar cu cel pe care încerca el să-l obțină de la aceștia. De exemplu, dacă încerca să antreneze un porumbel să zboare în cerc în sensul acelor de ceasornic, îi oferea mâncare pentru orice mișcare către dreapta, indiferent cât de mică. Odată ce comportamentul fusese stabilit, îi oferea mâncare numai pentru zboruri mai lungi către dreapta, repetând procesul până când porumbelul ajungea

să parcurgă în zbor un cerc complet pentru a primi mâncare.

Programele de predare

Cercetările lui Skinner l-au făcut să pună sub semnul întrebării metodele de predare folosite în școli. În anii 1950, când propriii săi copii erau înscriși în sistemul de învățământ, elevii primeau, de obicei, sarcini ample care implicau mai multe etape și, în general, ca să primească un răspuns trebuiau să aștepte până când profesorul nota realizările lor din cadrul întregului proiect. Această abordare era contrară descoperirilor lui Skinner cu privire la procesul de învățare și, după părerea lui, nu stimula progresul. Drept răspuns, Skinner a dezvoltat un program de învățare care oferea feedback în fiecare etapă a proiectului, un proces care a fost ulterior încorporat într-o serie de sisteme educaționale. El a mai inventat, de asemenea, „mașina de predat", care le oferea elevilor feedback încurajator pentru răspunsurile corecte oferite în fiecare etapă – nu doar la final – a unei serii mai lungi de întrebări de testare. Deși mașina de predat a lui Skinner a fost aprobată doar parțial la data respectivă, principiile pe care se baza ea au revenit în atenție câteva zeci de ani mai târziu, în cadrul programelor computerizate pentru autoeducare.

Trebuie menționat că multe dintre invențiile lui Skinner au fost greșit înțelese la data respectivă și i-au adus reputația unui excentric. De exemplu, „pătuțul pentru bebeluși" inventat de el era conceput ca o alternativă la leagănul clasic, pentru a o ajuta pe micuța lui să rămână într-un mediu controlat, călduros, fără curenți de aer. Totuși, publicul l-a confundat cu o cutie Skinner, numită în glumă, de către presă, „aparat de condiționare a moștenitorilor", ceea ce a dus la răspândirea zvonului că Skinner experimentează pe propriii săi copii. Cu toate aceasta, pătuțul pentru bebeluși a atras multă publicitate, iar Skinner nu era genul care să refuze lumina reflectoarelor.

Contribuția în perioada războiului

Un alt proiect faimos, numit „Proiectul Porumbelul", a fost întâmpinat cu scepticism și chiar luat în derâdere. Această aplicație practică a experimentelor cu porumbeii realizate de Skinner s-a dorit a fi o contribuție serioasă la eforturile pentru rezistență în război în 1944. Sistemele de ghidare a proiectilelor nu fuseseră încă inventate, astfel că Skinner a proiectat un con care putea fi atașat unei bombe, fiind ghidat de trei porumbei plasați în interiorul lui. Păsările fuseseră antrenate, cu ajutorul condiționării operante, să lovească cu ciocul o imagine a țintei bombei care era proiectată pe con prin intermediul unei lentile din partea din față. Această acțiune a lor controla direcția proiectilului. Armata i-a luat ideea în serios. Comitetul de Cercetare în Domeniul Apărării Naționale a ajutat la finanțarea proiectului, chiar dacă nu a fost niciodată utilizat în luptă. Dată fiind pasiunea lui Skinner pentru diverse mașinării, se bpnuia că el era mai interesat de invenție decât de aplicațiile sale practice. Când a fost întrebat dacă este corect să fie implicate animale în război, el a replicat că i se părea greșit să fie implicate ființe umane.

Ulterior, în timpul activității sale ca profesor la Harvard, Skinner a detaliat implicațiile descoperirilor sale

> Obiecția cu privire la stările interioare nu este legată de faptul că ele n-ar exista, ci de faptul că nu sunt relevante pentru o analiză funcțională.
> **B.F. Skinner**

S-a dovedit că **laudele sau încurajările** oferite la intervale dese în timpul desfășurării unei acțiuni amplifică ritmul de învățare al copiilor mai mult decât o face o singură recompensă mare oferită la final.

în numeroase articole și cărți. *Walden Two* (1948) descrie o societate utopică bazată pe comportamentul învățat în baza condiționării operante. Viziunea prezentată în carte, aceea a controlului social atins prin consolidare pozitivă, a generat controverse la data respectivă și, în pofida intenției sale benigne, a fost criticată de mulți drept totalitară. Reacția nu a fost surprinzătoare, dat fiind climatul politic de după cel de-al Doilea Război Mondial.

Behaviorismul radical

Skinner a rămas fidel abordării sale behavioriste, introducând termenul de „behaviorism radical" pentru ramura psihologiei căreia i se dedicase. Cu toate că nu a negat niciodată existența proceselor de gândire și a stărilor mentale, el considera că psihologia ar trebui să se focalizeze numai asupra studiului răspunsurilor fizice la condițiile sau situațiile prevalente.

În cartea sa *Dincolo de libertate și demnitate*, Skinner a dus conceptul de influențare a comportamentului chiar mai departe, readucând în discuție dezbaterea filosofică dintre liberul-arbitru și determinism. Pentru behavioristul radical Skinner, liberul-arbitru este o iluzie; selecția prin consecințe ne controlează întregul comportament și, prin urmare, viețile. Orice încercare de a întoarce spatele acestei noțiuni este menită eșecului și haosului. După cum spunea el: „Atunci când Satan al lui Milton cade din ceruri, el ajunge în iad. Și ce spune pentru a se consola? «Aici, cel puțin, vom fi liberi.» Aceasta – cred eu – este soarta liberalului de modă veche. El va fi liber, însă va vedea că se află în iad".

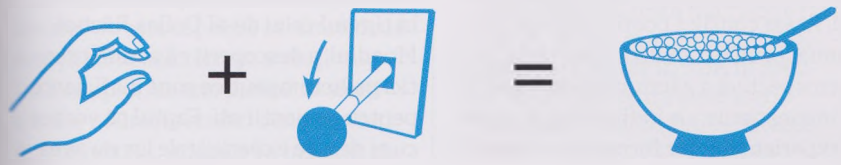
Convingeri ca acestea i-au adus faimă și, în același timp, au stârnit unele dintre cele mai aprige critici la adresa sa. Aplicarea ideilor sale behavioriste asupra procesului de învățare a limbajului în *Comportamentul verbal*, lucrare scrisă în 1957, i-a adus o critică foarte tăioasă din partea lui Noam Chomsky, critică ce este adesea considerată a fi punctul de lansare a mișcării cunoscute drept psihologia cognitivă.

Unele critici aduse lui Skinner au avut totuși la bază o înțelegere greșită a principiilor condiționării operante. Behaviorismul radical a fost adesea asociat în mod eronat cu mișcarea filosofică europeană a pozitivismului logic, care consideră că afirmațiile sau ideile au sens numai dacă pot fi verificate prin experiența efectivă. Însă curentul are, de fapt, mult mai multe în comun cu pragmatismul american, care măsoară importanța sau valoarea acțiunilor în conformitate cu consecințele lor. A mai fost, de asemenea, greșit interpretat ca având o viziune care prezintă toate ființele vii drept subiecți pasivi ai condiționării, în timp ce, pentru Skinner, condiționarea operantă era, de fapt, un proces bilateral în care organismul operează asupra mediului, iar mediul răspunde, consecința modelând, adesea, comportamentul viitor.

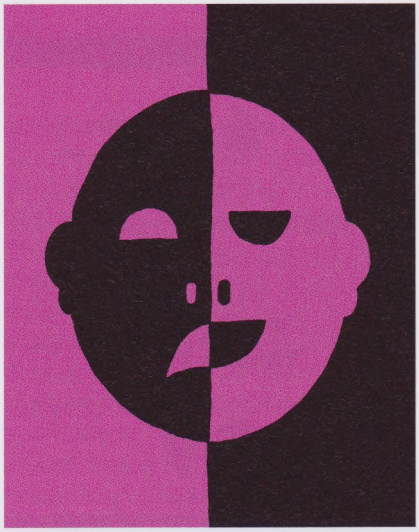
> Skinner este îndrăgostit de ideea că nu există indivizi sau agenți – ci doar organisme.
> **Thomas Szasz**

În anii 1960 a avut loc o schimbare a ariei de interes a psihologiei, care a trecut de la studiul comportamentului la studiul proceselor mentale, iar, pentru o vreme, ideile lui Skinner au fost discreditate sau cel puțin ignorate. Însă nu după multă vreme a urmat o reconsiderare a behaviorismului, iar activitatea lui a găsit un public laudativ în multe domenii ale psihologiei aplicate, în special în rândurile promotorilor psihologiei educației și printre psihologii clinicieni – abordarea terapiei cognitiv-comportamentale datorează mult ideilor sale.

Condiționarea clasică creează un răspuns comportamental automat la un stimul neutru, cum ar fi salivația în așteptarea mâncării atunci când se aude sunetul unui clopoțel.



Condiționarea operantă creează o mai mare probabilitate a repetării unui comportament prin consolidare pozitivă, cum ar fi scoaterea la iveală a mâncării prin acționarea unui mâner.



NU-ȚI MAI IMAGINA SCENA ȘI RELAXEAZĂ-TE

JOSEPH WOLPE (1915–1997)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Inhibiția reciprocă

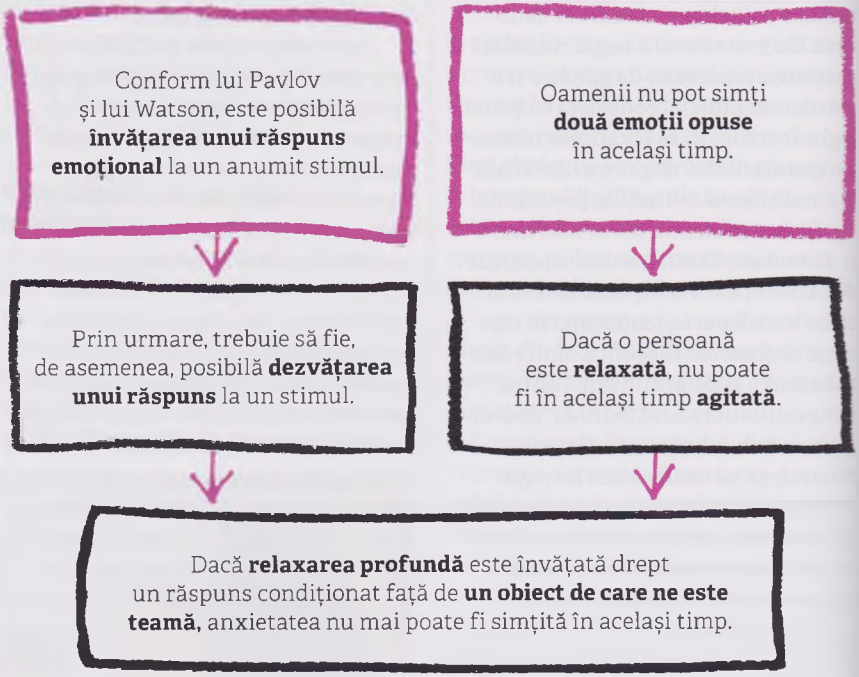
ÎNAINTE
1906 Ivan Pavlov publică primele studii cu privire la tehnicile stimul–răspuns, arătând că comportamentul poate fi învățat prin condiționare.

1913 John B. Watson publică *Psihologia în viziune behavioristă*, stabilind principiile de bază ale psihologiei comportamentale.

1920 Experimentele cu Micul Albert ale lui John B. Watson demonstrează că emoțiile pot fi condiționate clasic.

1938 B.F. Skinner publică *Comportamentul organismelor*, prezentându-și teoriile cu privire la legătura dintre comportamentul uman, biologie și mediu.

DUPĂ
1961 Wolpe introduce conceptul de desensibilizare sistematică.



În prima jumătate a secolului XX, psihoterapia a fost dominată de psihanaliza freudiană, care susține că anxietatea rezultă din forțe conflictuale aflate în adâncul psihicului. Acest conflict poate fi ameliorat numai printr-o analiză îndelungată, introspectivă a gândurilor conștiente și inconștiente ale individului, inclusiv a experiențelor lor formatoare. Însă psihiatrul de origine sud-africană Joseph Wolpe, care tratase soldați suferind de anxietate cauzată de stres posttraumatic (cunoscută la data respectivă drept „nevroză de război") în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, a descoperit că aceste practici psihoterapeutice sunt ineficiente pentru pacienții săi. Faptul că vorbea cu ei despre experiențele lor nu avea

Vezi și: Ivan Pavlov 60–61 ■ John B. Watson 66–71 ■ B.F. Skinner 78–85 ■ Aaron Beck 174–177 ■ W.H.R. Rivers 334

> Comportamentul depinde de calea pe care o ia excitația neuronală.
> **Joseph Wolpe**

efect asupra imaginilor traumei care le reapăreau în minte și nici nu le diminua anxietatea.

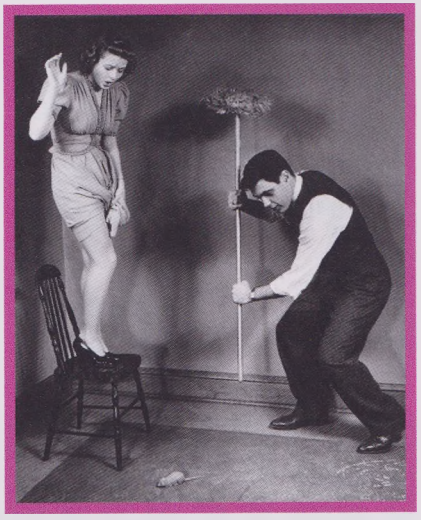
Dezvățarea fricii

Wolpe credea că trebuie să existe o modalitate mai simplă și mai rapidă decât psihanaliza pentru rezolvarea problemei anxietății profunde. El cunoștea lucrările behavioriștilor cum ar fi Ivan Pavlov și John Watson, care învățaseră cu succes animalele și copiii noi tipare comportamentale prin instruire de tip stimul–răspuns sau prin condiționare clasică. Ei reușiseră să facă astfel încât un răspuns emoțional, care nu fusese simțit anterior, față de un obiect sau de un eveniment să devină automat. Raționamentul lui Wolpe a fost acela că dacă un comportament poate fi învățat la modul acesta, el poate fi, de asemenea, și dezvățat, și astfel și-a propus să găsească o metodă bazată pe acest principiu pentru a ajuta veteranii de război cu probleme.

Wolpe descoperise că o ființă umană nu este capabilă să simtă două emoții contradictorii în același timp. De exemplu, nu este posibil să simți o mare neliniște atunci când te simți foarte relaxat. Aceasta l-a inspirat să își învețe pacienții tehnici de relaxare musculară profundă, pe care le-a cuplat cu expunerea simultană la anumiți stimuli care puteau induce anxietate – tehnică ce a devenit cunoscută sub numele de inhibiție reciprocă.

Wolpe le cerea pacienților să își imagineze lucrul sau evenimentul care îi deranja. Dacă aceștia începeau să devină neliniștiți, erau încurajați să „nu-și mai imagineze scena și să se relaxeze". Această abordare bloca gradat sentimentul de teamă al pacientului. Tot astfel cum înainte pacientul fusese condiționat de experiența sa să devină neliniștit atunci când își amintea un anumit eveniment neplăcut, acum era condiționat – într-o perioadă foarte scurtă – să își blocheze răspunsul de anxietate, focalizându-se asupra sentimentului contradictoriu de totală relaxare.

Inhibiția reciprocă a lui Wolpe a reușit să efectueze o condiționare a creierului prin focalizarea exclusivă asupra simptomelor și a comportamentului curent, fără nici o analiză a trecutului pacientului. De asemenea, a fost eficientă și a adus rezultate rapide, conducând la multe noi tehnici importante în domeniul terapiei comportamentale. Wolpe însuși a utilizat principiul inhibiției reciproce pentru a dezvolta un program de desensibilizare sistematică pentru vindecarea fobiilor, cum ar fi teama de șoareci sau de zbor, program care este în continuare folosit pe scară largă.



Fobiile, cum ar fi teama de șoareci, au fost tratate cu succes cu ajutorul metodelor dezvoltate pornind de la ideea de inhibiție reciprocă a lui Wolpe: asocierea relaxării profunde cu expunerea la obiectul temut.

Joseph Wolpe

Joseph Wolpe s-a născut la Johannesburg, Africa de Sud. A studiat medicina la Universitatea din Witwatersrand, iar apoi s-a înrolat în armata sud-africană, unde a tratat pacienți suferind de „nevroza de război". Întors la universitate pentru a-și dezvolta tehnica de desensibilizare, a fost ridiculizat de psihanaliști pentru această tentativă de a trata nevrozele fără a le identifica mai întâi cauzele. Wolpe s-a mutat în SUA în 1960, primind cetățenia americană. Inițial a predat la Universitatea din Virginia, apoi a devenit profesor de psihiatrie la Universitatea Temple din Philadelphia, unde a înființat un institut de terapie comportamentală foarte respectat. Recunoscut drept un profesor strălucit, Wolpe a continuat să predea până când a murit de cancer la plămâni, la vârsta de 82 de ani.

Lucrări majore

1958 *Psihoterapie prin inhibiție reciprocă*
1969 *Practica terapiei comportamentale*
1988 *Viața fără teamă*

PSIHOTERA

INCONȘTIENTUL DETERMINĂ COMPORTAMENTUL

1895 — **Sigmund Freud** și Josef Breuer publică *Studii despre isterie.*

1900 — În *Interpretarea viselor,* Sigmund Freud introduce conceptele centrale ale **psihanalizei**.

1921 — În cartea sa *Tipuri psihologice*, Carl Jung introduce termenii „**introvertit**" și „**extravertit**".

1927 — **Alfred Adler** este recunoscut drept fondatorul psihologiei individuale, în urma publicării lucrării *Practica și teoria psihologiei individuale.*

1936 — **Anna Freud** publică *Eul și mecanismele de apărare.*

1937 — **Jacques Lacan** prezintă lucrarea *Stadiul oglinzii* la cel de-al XIV-lea Congres Internațional de Psihanaliză.

1941 — Disputele cu Freud o impulsionează pe Karen Horney să înființeze **Institutul American de Psihanaliză**.

1941 — **Erich Fromm** scrie una dintre lucrările fundamentale ale psihologiei sociopolitice. *Frica de libertate.*

La începutul secolului XX, behaviorismul devenea, în SUA, abordarea dominantă în psihologie. Însă psihologii europeni abordaseră o direcție diferită. Aceasta se datora în mare măsură activității lui Sigmund Freud, ale cărui teorii se focalizau mai mult pe psihopatologie și tratament decât pe studiul proceselor mentale și al comportamentului. Spre deosebire de behaviorism, ideile sale se bazau pe observație și pe istoric de caz, nu pe dovezi experimentale.

Freud lucrase cu neurologul francez Jean-Martin Charcot și era mult influențat de activitatea acestuia din urmă, care utilizase hipnoza pentru tratamentul isteriei. În urma colaborării sale cu Charcot, Freud a realizat importanța inconștientului, o zonă a gândirii nonconștiente pe care el a considerat-o esențială pentru comportamentul nostru. Freud credea că accesarea inconștientului prin discuții cu pacientul avea să scoată la lumină amintirile dureroase, ascunse, și avea să le aducă în planul conștient, acolo unde pacientul le putea găsi sensul, eliberându-se astfel de simptomele lor.

Psihoterapii noi

Ideile lui Freud s-au răspândit în întreaga Europă și în SUA. El a atras un cerc de adepți la Societatea Psihanalitică din Viena, printre ei aflându-se Alfred Adler și Carl Jung. Însă aceștia doi au ajuns să nu fie de acord cu anumite elemente din teoriile lui Freud, ei continuând să își dezvolte fiecare propria abordare psihodinamică distinctă, dar bazată totuși pe activitatea lui Freud. Și alți terapeuți bine-cunoscuți, cum ar fi Melanie Klein și Karen Horney și, de asemenea, chiar fiica lui Freud, Anna, s-au desprins de acesta. Totuși, în pofida acestor diferențe de opinie, ideile de bază ale lui Freud au fost mai mult modificate decât respinse de generația următoare de psihanaliști, iar teoriile ulterioare au pus accentul pe aspecte diferite. Erik Erikson, de exemplu, a urmat o abordare mai socială, focalizată pe dezvoltare, în timp ce Jung avea să formuleze ideea inconștientului colectiv.

În prima jumătate a secolului XX, psihanaliza, cu diversele sale forme, a rămas principala alternativă la behaviorism și nu s-a confruntat cu provocări serioase până după cel de-al Doilea Război Mondial. În anii 1950, psihoterapia freudiană era în continuare practicată de terapeuți, în special în Franța de Jacques Lacan și adepții săi, însă au apărut terapii noi, care căutau să aducă o schimbare reală în viețile pacienților. Terapia Gestalt, o abordare oarecum eclectică,

Carl Rogers dezvoltă **terapia centrată pe client**, prezentându-și teoriile în *Consiliere și psihoterapie*.

1942

În *Motivație și personalitate*, Abraham Maslow definește conceptul de **autoactualizare**.

1954

R.D. Laing încearcă să descrie structura **experienței schizofrenice** în cartea sa, *Sinele divizat*.

1959

Virginia Satir, „mama **terapiei de familie**", publică *Terapia familiei*.

1964

1946

După ce este eliberat de la Auschwitz, Viktor Frankl scrie *Omul în căutarea sensului vieții*, subliniind necesitatea **găsirii unui sens al suferinței**.

1955

Melanie Klein prezintă o lucrare controversată despre *Invidie și recunoștință*, afirmând prezența înnăscută a „**instinctului morții**".

1961

În *Ghid pentru o viață rațională*, Albert Ellis descrie **terapia rațional-emotivă și comportamentală**.

1967

Se naște **psihologia existențială** americană, odată cu publicarea lucrării lui Rollo May, *Existența*.

a fost dezvoltată de Fritz și Laura Perls împreună cu Paul Goodman, în timp ce filosofia existențială a inspirat psihologi cum ar fi Viktor Frankl și Erich Fromm, care au oferit terapiei o orientare mai degrabă sociopolitică.

O importanță majoră a avut-o un grup de psihologi dornici să exploreze o abordare mai umanistă și care au ținut o serie de adunări în SUA la sfârșitul anilor 1950, stabilind cadrul pentru o asociație cunoscută drept „a treia forță"; aceasta s-a focalizat pe explorarea unor teme cum ar fi autoactualizarea, creativitatea și libertatea personală. Fondatorii săi – printre care Abraham Maslow, Carl Rogers și Rollo May – au subliniat importanța sănătății mintale și, în egală măsură, a tratamentului afecțiunilor mintale.

Probabil cea mai semnificativă amenințare de la vremea respectivă la adresa psihanalizei a venit din partea psihologiei cognitive, care a criticat psihanaliza pentru lipsa dovezilor obiective – atât în ceea ce privește teoriile, cât și eficiența sa ca tratament. Tocmai invers, psihologia cognitivă oferea teorii dovedite științific și, ulterior, practici terapeutice eficiente clinic.

Psihoterapia cognitivă

Psihologii cognitivi au respins psihanaliza ca fiind neștiințifică, iar teoriile sale drept nedemonstrabile. Unul dintre conceptele-cheie ale analizei freudiene – amintirea reprimată – a fost pus la îndoială de Paul Watzlawick, în timp ce valabilitatea tuturor formelor de memorie a fost dovedită a fi instabilă de către Elizabeth Loftus. În schimb, psihologia cognitivă oferea psihoterapii bazate pe dovezi, cum ar fi terapia rațional-emotivă și comportamentală (REBT) a lui Albert Ellis și teoria cognitivă a lui Aaron Beck. Accentul pus de Freud pe dezvoltarea din copilărie și pe istoria personală a inspirat psihologia socială și pe cea a dezvoltării, iar spre sfârșitul secolului XX, psihoterapeuți ca Guy Corneau, Virginia Satir și Donald Winnicott și-au îndreptat atenția asupra mediului familial, în timp ce alții, printre care Timothy Leary și Dorothy Rowe, s-au focalizat asupra presiunii sociale.

Cu toate că ideile inițiale ale lui Freud au fost adesea puse la îndoială de-a lungul anilor, evoluția de la psihanaliza freudiană la terapia cognitivă și psihoterapia umanistă a dus la îmbunătățiri enorme în ceea ce privește tratamentul afecțiunilor mintale, oferind un model referitor la inconștientul, impulsurile și comportamentul nostru.

INCONȘTIENTUL ESTE ADEVĂRATA REALITATE PSIHICĂ

SIGMUND FREUD (1856–1939)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Psihanaliza

ÎNAINTE

2500–600 î.Hr. Vedele hinduse descriu conștiința drept „un câmp de conștiință abstract, tăcut, complet unificat".

1567 Medicul elvețian Paracelsus oferă prima descriere medicală a inconștientului.

Anii 1880 Neurologul francez Jean-Martin Charcot folosește hipnotismul pentru a trata isteria și alte afecțiuni mintale.

DUPĂ

1913 John B. Watson critică ideile lui Freud cu privire la inconștient ca fiind neștiințifice și nedemonstrabile.

1944 Carl Jung afirmă că prezența arhetipurilor universale dovedește existența inconștientului.

Inconștientul este unul dintre cele mai curioase concepte din psihologie. El conține întreaga experiență a realității trăite de noi, cu toate că pare să fie dincolo de planul conștient al minții noastre sau de capacitatea noastră de control. Este locul în care păstrăm toate amintirile, gândurile, sentimentele noastre. Noțiunea aceasta l-a fascinat pe neurologul și psihiatrul austriac Sigmund Freud. El a dorit să vadă dacă poate să explice lucruri care, la data respectivă, păreau să fie dincolo de granițele psihologiei. Cei care începuseră să examineze inconștientul se temeau că acesta ar putea fi sediul unei activități psihice prea puternice, prea înspăimântătoare sau prea incomprehensibile pentru ca mintea noastră conștientă să reușească să o încorporeze. Freud a fost un pionier în domeniu. El a descris structura minții ca fiind alcătuită din conștient, inconștient și preconștient. De asemenea, el a fost cel care a popularizat ideea de inconștient, afirmând că este o parte a minții care definește și explică mecanismele aflate dincolo de capacitatea noastră de a gândi și de a cunoaște.

Hipnoza și isteria

Freud a prezentat pentru prima dată lumii noțiunea de inconștient în 1885, după ce a studiat activitatea neurologului francez Jean-Martin Charcot, care părea să trateze cu succes, prin intermediul hipnozei, pacienți care sufereau de boli mintale. Părerea lui Charcot era aceea că isteria este o afecțiune neurologică cauzată de anumite anomalii ale sistemului nervos, iar această idee a adus cu sine noi posibilități de tratament. Freud s-a întors la Viena dornic să folosească noua informație, însă s-a străduit din greu să găsească o tehnică aplicabilă.

Apoi l-a întâlnit pe Joseph Breuer, un medic respectat care descoperise că poate reduce foarte mult gravitatea simptomelor uneia dintre pacientele sale ce suferea de o afecțiune mintală pur și simplu cerându-i să își descrie fanteziile și halucinațiile. Breuer a început să folosească hipnoza pentru a-i facilita pacientei accesul la amintiri legate de un eveniment traumatizant și, după ședințe de hipnoză desfășurate de două ori pe săptămână, toate simptomele ei fuseseră atenuate. Breuer a conchis că simptomele respective fuseseră rezultatul unor amintiri traumatizante ascunse în inconștient și care, odată puse în cuvinte, au fost aduse în planul conștient, permițând astfel simptomelor

Anna O., pe numele ei real Bertha Pappenheim, a fost diagnosticată cu paralizie și isterie. Ea a fost tratată cu succes de către medicul Josef Breuer, prin ceea ce ea a descris ca fiind „terapia prin vorbire".

să dispară. Este cazul Annei O. și reprezintă primul exemplu de psihoterapie intensivă ca tratament pentru o boală mintală.

Breuer a devenit prietenul și colegul lui Freud, iar cei doi au dezvoltat și au popularizat împreună o metodă de tratament psihologic bazat pe ideea că multe forme de boli mintale (frici iraționale, anxietate, isterie, dureri și paralizie imaginară, precum și anumite tipuri de paranoia) sunt rezultatul unor experiențe traumatizante care au avut loc în trecutul pacientului și care acum sunt ascunse în afara planului conștient. Prin această tehnică prezentată în lucrarea la care cei doi au fost coautori, *Studii despre isterie* (1895), ei au afirmat că au descoperit o metodă de eliberare a amintirilor reprimate în inconștient, permițându-i astfel pacientului să își amintească în mod conștient evenimentul și să se confrunte cu experiența respectivă, atât din punct de vedere emoțional, cât și intelectual. Procesul elibera emoția reprimată, iar simptomele dispăreau. Într-un final, Breuer n-a fost

Vezi și: Johann Friedrich Herbart 24–25 ■ Jean-Martin Charcot 30 ■ Carl Jung 102–07 ■ Melanie Klein 108–109 ■ Anna Freud 111 ■ Jacques Lacan 122–123 ■ Paul Watzslawick 149 ■ Aaron Beck 174–175 ■ Elizabeth Loftus 202–207

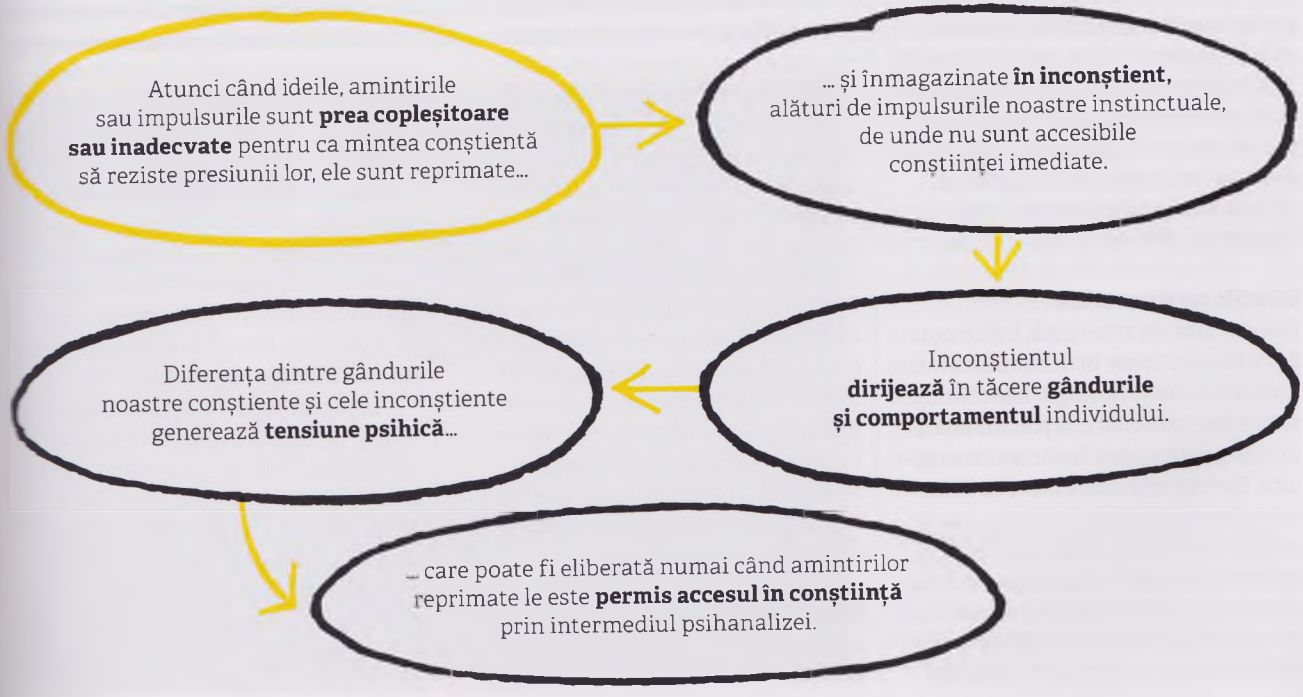
de acord cu ceea ce el a considerat că este o exagerare din partea lui Freud, și anume focalizarea excesivă asupra originii și conținutului sexual al nevrozelor (probleme cauzate de conflicte psihologice), astfel că cei doi au luat-o pe drumuri separate, Freud continuând să dezvolte ideile și tehnicile de psihanaliză.

Mintea noastră de toate zilele

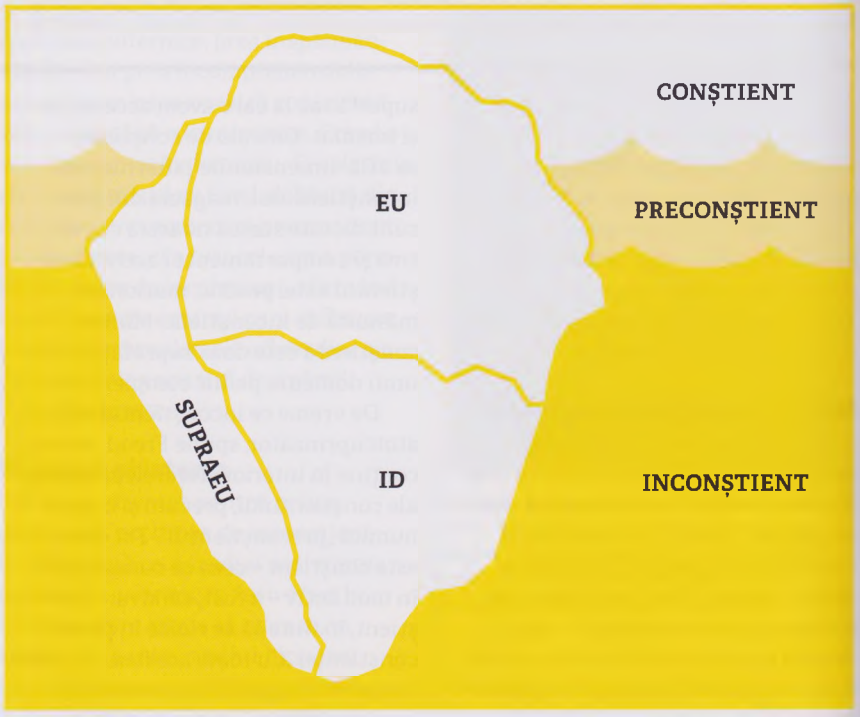
E ușor să considerăm realitatea conștientului ca fiind ceva de la sine înțeles, crezând cu naivitate că ceea ce gândim, simțim, ne amintim și cunoaștem reprezintă totalitatea minții umane. Freud însă spune că starea activă a conștiinței – adică mintea operațională de care suntem direct conștienți în cadrul experiențelor zilnice – este doar o fărâmă a totalității forțelor psihologice care acționează în realitatea noastră psihică. Conștientul există la nivelul superficial, la care avem acces ușor și imediat. Dincolo de conștient se află dimensiunile puternice ale inconștientului, magazia din care sunt dictate starea noastră cognitivă și comportamentul activ. Conștientul este, practic, marioneta mânuită de inconștient. Mintea conștientă este doar suprafața unui domeniu psihic complex.

De vreme ce inconștientul este atotcuprinzător, spune Freud, acesta conține în interior sfererele mai mici ale conștientului, precum și o zonă numită „preconștientul". Tot ceea ce este conștient – ceea ce cunoaștem în mod activ – a fost, cândva, inconștient, înainte să se ridice în planul conștienței. Cu toate acestea, nu toate lucrurile ajung să fie cunoscute în mod conștient. O mare parte a ceea ce este inconștient rămâne acolo. Amintirile care nu fac parte din memoria noastră folosită zi de zi, dar care nici nu au fost reprimate se află într-o parte a minții conștiente pe care Freud o numea preconștientul. Noi putem să aducem oricând aceste amintiri în planul conștient.

> Poeții și filosofii de dinaintea mea au descoperit inconștientul; ceea ce am descoperit eu a fost metoda științifică prin care el putea fi studiat.
> **Sigmund Freud**



> Mintea este ca un aisberg; la suprafață plutește doar a șaptea parte din adevărata lui mărime.
> **Sigmund Freud**



Psihicul nostru, conform lui Freud, se aseamănă cu un aisberg, zona corespunzătoare impulsurilor primordiale – id-ul – fiind ascunsă în inconștient. Eul gestionează gândurile conștiente și guvernează atât id-ul, cât și supraeul – vocea noastră critică, cea care emite judecăți.

Inconștientul acționează ca un receptacul pentru ideile sau amintirile care sunt prea puternice, prea dureroase sau, în orice altă privință, prea copleșitoare pentru ca mintea conștientă să le proceseze. Freud credea că atunci când anumite idei sau amintiri (și emoțiile asociate lor) amenință să copleșească psihicul, acestea sunt despărțite de amintirea care poate fi accesată de mintea conștientă, fiind astfel depozitate în inconștient.

Gândirea dinamică

Freud a fost, de asemenea, influențat de fiziologul Ernst Brücke, unul dintre fondatorii „noii fiziologii" a secolului al XIX-lea, care căuta explicații mecaniciste pentru toate fenomenele organice. Brücke afirma că la fel ca toate celelalte organisme vii, ființa umană este, în esență, un sistem energetic și, prin urmare, trebuie să respecte Principiul Conservării Energiei. Conform acestei legi, cantitatea totală de energie a unui sistem rămâne constantă în timp, nu poate fi distrusă, ci doar transferată sau transformată. Freud a aplicat acest raționament proceselor mentale, rezultând astfel ideea „energiei psihice". Această energie, spunea el, poate suferi modificări, poate fi transmisă și transformată, însă nu poate fi distrusă. Prin urmare, dacă avem un gând pe care mintea conștientă îl consideră inacceptabil, mintea îl va direcționa dincolo de planul conștient, în inconștient, printr-un proces numit de Freud „reprimare". Putem, de exemplu, să reprimăm amintirea unei traume din copilărie (cum ar fi un abuz sau un accident la care am fost martori), o dorință pe care am considerat-o inacceptabilă (poate o atracție față de partenera celui mai bun prieten) sau alte idei care ne amenință starea de bine sau modul de viață.

Impulsuri motivaționale

Inconștientul este, de asemenea, locul unde își au sediul impulsurile noastre biologice instinctive. Aceste impulsuri ne guvernează comportamentul, determinându-ne să facem alegeri care promit să ne satisfacă nevoile primordiale. Impulsurile ne asigură supraviețuirea: nevoia de mâncare și de apă; dorința sexuală, pentru a asigura continuitatea speciei; necesitatea de a găsi căldură, adăpost și interacțiune socială. Însă Freud afirmă că inconștientul conține, de asemenea, un impuls opus: impulsul morții, care este prezent încă de la naștere. Acest impuls este autodistructiv și ne împinge înainte, cu toate că în felul acesta ne apropiem tot mai mult de propria moarte.

În lucrările sale ulterioare, Freud a lăsat la o parte ideea că mintea este structurată în conștient, inconștient și preconștient, propunând o nouă structură de control: id, eu și supraeu. Id-ul, format din impulsurile primitive, se conformează Principiului Plăcerii, care spune că oricărui impuls către satisfacerea unei dorințe trebuie să i se dea curs pe loc: el vrea totul

acum. Totuși, o altă parte a structurii mentale – eul – recunoaște Principiul Realității, care spune că nu putem avea tot ceea ce ne dorim și că trebuie să ținem cont de lumea în care trăim. Eul negociază cu id-ul, căutând să găsească moduri rezonabile pentru a-l ajuta să obțină ceea ce își dorește fără să provoace vătămări sau alte consecințe teribile. La rândul său, eul este controlat de supraeu – vocea interiorizată a părinților și a codurilor morale ale societății. Supraeul este o forță care judecă, fiind sursa conștiinței noastre, a stării de vinovăție și de rușine.

Freud susține că, de fapt, inconștientul cuprinde foarte multe forțe conflictuale. Pe lângă impulsul vieții și cel al morții, el conține și intensitatea emoțiilor și a amintirilor reprimate, precum și contradicțiile inerente modurilor în care privim noi realitatea conștientă, alături de realitatea reprimată. Conform lui Freud, conflictul care apare din aceste forțe contrastante este conflictul psihologic ce se află la baza suferinței umane. Este așadar de mirare că oamenii trăiesc în stări de anxietate, deprimare, nevroză și alte forme de nemulțumire?

Tratamentul psihanalitic

De vreme ce inconștientul rămâne inaccesibil, singurul mod în care conflictele pot fi recunoscute este prin intermediul simptomelor prezente în conștient. Suferința emoțională, afirmă Freud, este rezultatul conflictului inconștient. Nu putem să ne luptăm permanent cu noi înșine, împotrivindu-ne tuturor lucrurilor reprimate și forței morții, fără a suferi o destabilizare emoțională.

Abordarea unică a lui Freud în ceea ce privește tratamentul afecțiunilor psihologice presupunea scoaterea la lumină a conflictelor care există în inconștient. El a căutat să își elibereze pacienții de amintirile reprimate, ameliorându-le astfel suferința mintală. Forma sa de tratament este numită psihoterapie psihanalitică sau psihanaliză. Procesul nu este facil și nici rapid. Psihanaliza poate fi realizată numai de către un terapeut specializat în metoda specifică a lui Freud; terapia presupune ca pacientul să se întindă pe o canapea și să vorbească. De la primele tratamente ale lui Freud, psihanaliza a fost practicată în ședințe care pot dura uneori ore întregi, au loc de câteva ori pe săptămână și continuă timp de ani de zile.

> “Omul nu trebuie să încerce să își elimine complexele, ci să caute să ajungă în acord cu ele, căci acestea îi dictează comportamentul în lume.”
> **Sigmund Freud**

Gândurile inconștiente nu pot fi accesate prin introspecție normală. Totuși, inconștientul poate comunica cu conștientul în anumite moduri. El comunică pe tăcute prin intermediul preferințelor noastre, al cadrelor de referință în baza cărora înțelegem lucrurile și al simbolurilor de care suntem atrași sau pe care le creăm.

În timpul analizei, analistul acționează ca un mediator, încercând să permită gândurilor nerostite sau sentimentelor insuportabile să iasă la lumină. Mesajele care apar în urma unui conflict dintre conștient și inconștient sunt, cel mai probabil, deghizate sau codificate, revenindu-i psihanalistului sarcina de a interpreta mesajele folosind instrumentele psihanalizei.

Pacienții lui Freud se întindeau pe această canapea din biroul lui atunci când vorbeau. Freud era așezat în afara câmpului lor vizual, ascultând cu atenție pentru a descoperi indicii privitoare la sursa conflictelor interioare ale pacientului.

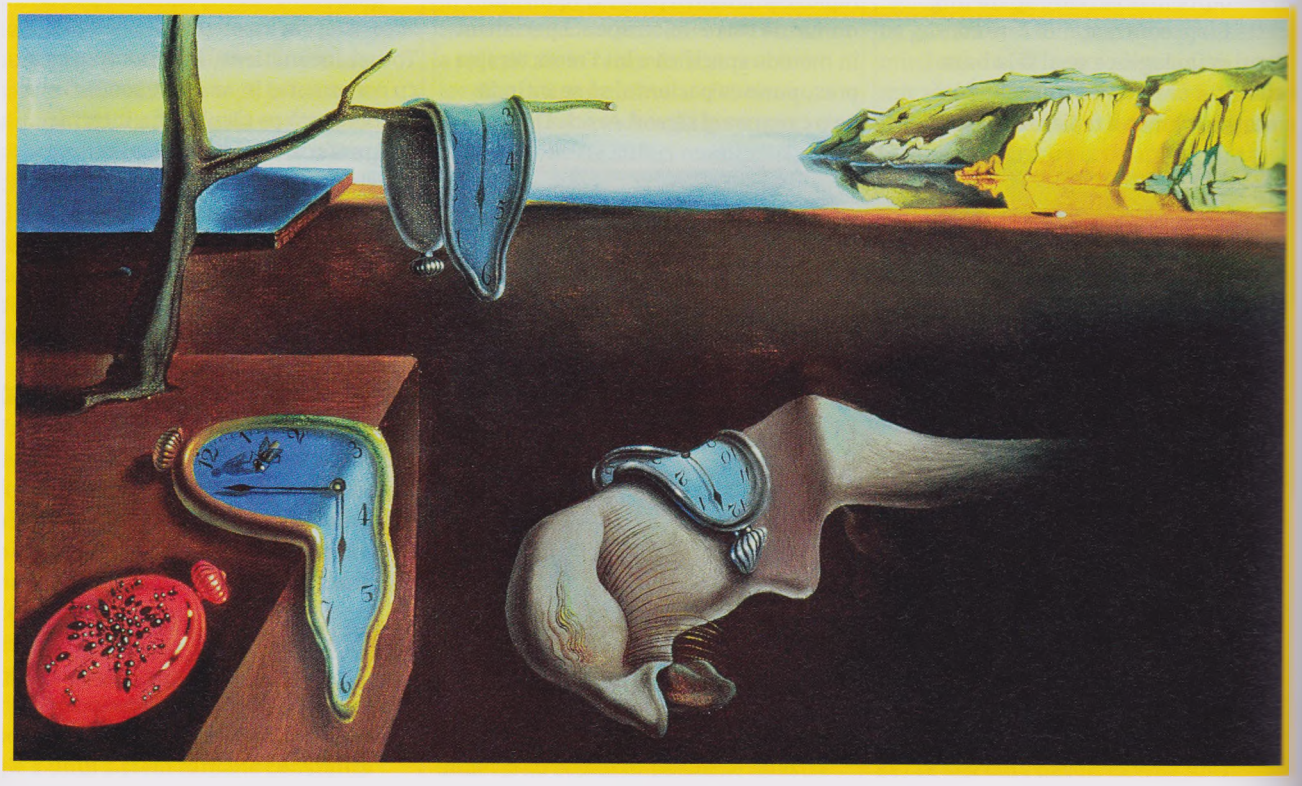
Există mai multe tehnici care permit inconștientului să iasă la suprafață. Una dintre primele despre care avea să discute pe larg Freud a fost analiza viselor; e cunoscut faptul că el și-a studiat propriile vise în cartea sa, *Interpretarea viselor*. El afirma că fiecare vis pune în scenă împlinirea unei dorințe a noastre, iar cu cât este mai de neatins acea dorință pentru mintea noastră conștientă, cu atât dorința va apărea mai ascunsă sau mai distorsionată în vise. Prin urmare inconștientul, spune el, trimite mesaje codificate minții conștiente. De exemplu, Freud discută despre visele în care cel care visează este gol – în cazul majorității oamenilor, sursa principală a acestor vise o reprezintă anumite amintiri din primii ani ai copilăriei, când a fi gol nu era ceva greșit și nu exista sentimentul rușinii. În visele în care visătorul se simte jenat, ceilalți oameni din vis par, în general, să nu își dea seama de situația lui, ceea ce susține interpretarea visului ca o cale de îndeplinire a dorințelor, visătorul dorindu-și să lase în urma lui orice rușine și restricție. Chiar și clădirile și structurile prezintă semnificații codificate; fântânile, minele, ușile încuiate sau o clădire mică situată într-un loc retras reprezintă, toate, emoții sexuale reprimate, conform lui Freud.

Persistența memoriei (1931), pictură realizată de **Salvador Dali**, este o viziune suprarealistă a trecerii timpului, care duce la descompunere și moarte. Natura sa fantastică sugerează procesul freudian al analizei viselor.

Accesarea inconștientului

Alte modalități bine-cunoscute prin care se revelează inconștientul le reprezintă actele ratate și procesul asocierii libere. Un act ratat este o eroare verbală sau o „eroare de vorbire" despre care se consideră că dezvăluie o convingere, un gând sau o emoție reprimată. Este o substituire involuntară a unui cuvânt cu altul care sună asemănător, dar care dezvăluie ceva ce simte, de fapt, persoana respectivă. De exemplu un bărbat îi va mulțumi unei femei pe care o consideră atrăgătoare pentru

> Interpretarea viselor este calea regală către cunoașterea activității inconștiente a minții.
> **Sigmund Freud**



o „cină țâțoasă", scăparea revelându-i adevăratele gânduri. Freud a folosit tehnica asocierii libere (dezvoltată de Carl Jung), prin care pacienților li se spunea un cuvânt, iar aceștia erau apoi invitați să spună primul cuvânt care le trecea prin minte. El considera că acest proces permite inconștientului să iasă la suprafață, deoarece mintea folosește asociații automate, prin urmare gândurile „ascunse" prind glas înainte ca mintea conștientă să aibă ocazia să le întrerupă.

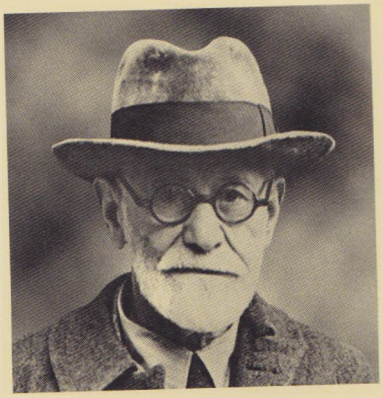
Pentru a ajuta un individ să iasă dintr-o stare reprimată și să înceapă să se confrunte în mod conștient cu adevăratele probleme care îl afectează, Freud credea că este necesar să acceseze anumite emoții reprimate. De exemplu, dacă unui bărbat îi este dificil să îi înfrunte pe ceilalți, el va alege să își reprime sentimentele. Totuși, în timp, aceste emoții reprimate se acumulează și se revelează în alte moduri. Mânia, anxietatea, depresia, abuzul de droguri și de alcool sau dezechilibrele alimentare pot toate să fie rezultatul efortului de a bloca anumite emoții care au fost reprimate în loc să fie abordate deschis. Emoțiile neprocesate, afirmă Freud, amenință constant să iasă la suprafață, generând o tensiune tot mai mare și necesitând măsuri tot mai extreme pentru blocarea lor.

Analiza permite emoțiilor și sentimentelor prizoniere să iasă la iveală, iar pacientul este adesea surprins să simtă emoția care fusese îngropată atât de adânc. Nu e ceva neobișnuit ca un pacient să fie mișcat până la lacrimi de o problemă care a avut loc cu mulți ani în urmă și peste care a considerat că „a trecut". Acest răspuns demonstrează că evenimentul și emoția sunt încă vii – au în continuare energie emoțională – și au fost reprimate, în loc să fie înfruntate direct. În termeni freudieni, „catharsisul" descrie acțiunea de eliberare și de retrăire a emoțiilor profunde asociate cu o amintire reprimată. Dacă evenimentul semnificativ – cum ar fi moartea unui părinte – nu a fost trăit total la data respectivă din cauză că a fost prea copleșitor, dificultatea și energia rămân acolo, urmând să fie eliberate într-un moment de catharsis.

Școala de psihanaliză

Freud a fondat faimoasa Societate Psihanalitică din Viena, de unde a exercitat o puternică influență asupra comunității psihiatrilor din vremea respectivă, instruindu-i și pe alții în metodele sale și acționând în calitate de autoritate asupra a ceea ce era atunci practica acceptabilă. În timp, elevii săi și alți specialiști din domeniu i-au modificat ideile, divizând în cele din urmă Societatea în trei: freudienii (cei care au rămas fideli concepțiilor inițiale ale lui Freud), kleinienii (cei care au urmat ideile lui Melanie Klein) și neofreudienii (un grup apărut mai târziu, care a încorporat ideile lui Freud într-o practică mai amplă). Psihanaliza modernă cuprinde cel puțin 22 de școli diferite de gândire, cu toate că ideile lui Freud își păstrează influența asupra tuturor practicienilor contemporani.

> La fel ca fizicul, nici psihicul nu este neapărat, în realitate, ceea ce pare a fi.
> **Sigmund Freud**



Sigmund Freud

Născut în Freiberg, Moravia, Freud – născut Sigismund Schlomo Freud – a fost copilul preferat al mamei sale; ea îl numea „soarele meu, Siggie". Când Freud avea doar patru ani, familia s-a mutat la Viena, unde Sigismund a devenit Sigmund. Acesta a absolvit facultatea de medicină, iar în 1886 și-a deschis un cabinet medical specializat în neurologie, căsătorindu-se cu Martha Bernays. Mai târziu a dezvoltat „terapia prin vorbire" care avea să devină o abordare psihologică în întregime nouă: psihanaliza.

În 1908, Freud a înființat Societatea Psihanalitică, asigurând astfel viitorul școlii sale de gândire. În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, naziștii i-au ars lucrările în public, iar Freud s-a mutat la Londra. Acolo a murit prin sinucidere asistată, după mai mulți ani în care suferise de cancer bucal.

Lucrări majore

1900 *Interpretarea viselor*
1904 *Psihopatologia vieții cotidiene*
1905 *Trei eseuri despre teoria sexualității*
1930 *Civilizația și neajunsurile ei*

NEVROTICUL TRĂIEȘTE PERMANENT UN SENTIMENT DE INFERIORITATE

ALFRED ADLER (1870–1937)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Psihologia individuală

ÎNAINTE
1896 William James spune că stima de sine este dată de proporția dintre „scopurile îndeplinite" și „cele neîndeplinite" și că poate fi amplificată prin diminuarea așteptărilor și prin atingerea scopurilor.

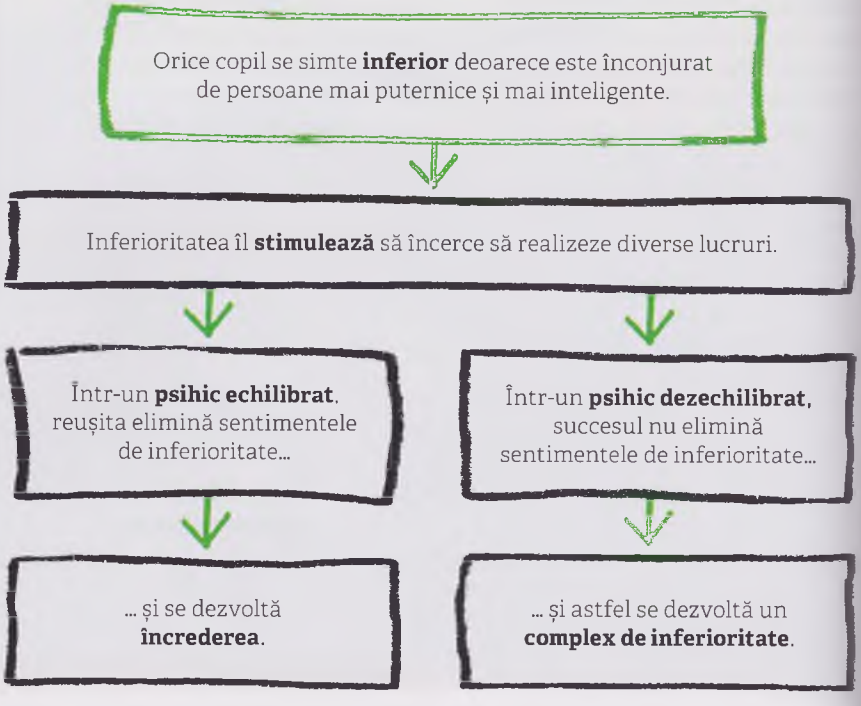
1902 Charles Horton Cooley descrie „sinele în oglindă"; modul în care ne vedem pe noi înșine se bazează pe modul în care credem că ne văd ceilalți.

DUPĂ
1943 Maslow spune că pentru a ne simți utili și pentru a avea o părere bună despre noi înșine avem nevoie de realizări și de respect din partea celorlalți.

Anii 1960 Psihologul Michael Argyle afirmă că comparația modelează stima de sine; ne simțim mai bine când considerăm că avem mai mult succes decât alții și mai rău când simțim că avem mai puțin succes decât ei.

Gândirea freudiană a dominat psihoterapia spre sfârșitul secolului al XIX-lea, însă abordarea lui Freud se limita la analiza impulsurilor inconștiente și a moștenirii trecutului unui individ. Alfred Adler a fost primul psihanalist care a extins teoria psihologică dincolo de punctul de vedere freudian, sugerând că psihicul persoanei este influențat, de asemenea, de forțe prezente și conștiente, și că influența mediului social este și ea esențială. Adler a fondat propria sa abordare – psihologia individuală – în baza acestor idei.

Interesul lui Adler în ceea ce privește complexele de inferioritate și efectele pozitive și negative ale stimei de sine au început devreme în cariera sa, pe când lucra cu pacienți care aveau



Vezi și: Karen Horney 110 ■ Erich Fromm 124–129 ■ Abraham Maslow 138–139 ■ Rollo May 141 ■ Albert Ellis 142–145

Un atlet paralimpic poate fi impulsionat de dorința puternică de a-și depăși handicapul și de a atinge niveluri superioare de realizare fizică. Adler descria această trăsătură drept „compensare".

dizabilități fizice. Urmărind efectele pe care handicapul le avea asupra realizărilor și a stimei de sine, el a descoperit diferențe enorme între pacienți. Unele persoane cu handicap reușiseră să atingă un înalt nivel al performanței atletice, iar Adler a observat că, în cazul lor, handicapul reprezenta o puternică forță motivațională. La cealaltă extremă a văzut pacienți care se simțeau copleșiți de dizabilitatea lor și făceau puține eforturi să își îmbunătățească situația. Adler și-a dat seama că diferențele se rezumau la modul în care acești indivizi se vedeau pe ei înșiși: cu alte cuvinte, la stima de sine.

Complexele de inferioritate

Conform lui Adler, a te simți inferior este o experiență umană universală ce își are rădăcinile în copilărie. Copiii se simt în mod firesc inferiori, deoarece sunt înconjurați constant de persoane mai puternice, cu capacități mai mari. Copilul caută în general să emuleze și să atingă capacitățile adulților, motivat de forțele înconjurătoare care îl impulsionează către propria sa dezvoltare și către propriile sale realizări.

Copiii și adulții cu o personalitate sănătoasă și echilibrată dobândesc încredere în sine de fiecare dată când realizează că sunt capabili să atingă un scop exterior. Sentimentele de inferioritate se disipează până când următoarea provocare apare și este depășită. Acest proces al creșterii psihice este continuu. Totuși, un individ ce prezintă o dizabilitate fizică poate dezvolta sentimente de inferioritate mai generalizate, ce vor duce la o personalitate dezechilibrată și la ceea ce Adler numea un „complex de inferioritate", în cazul căruia sentimentele de inferioritate nu se diminuează niciodată.

Adler a recunoscut, de asemenea, existența unui alt aspect la fel de dezechilibrat, și anume „complexul de superioritate", manifestat printr-o nevoie constantă de atingere a unor obiective. Când însă obiectivele sunt atinse, ele nu insuflă individului încredere în sine, ci doar îl împing să caute în continuare recunoaștere exterioară prin intermediul altor realizări ulterioare.

> A fi uman înseamnă
> a te simți inferior.
> **Alfred Adler**

Alfred Adler

După ce a fost la un pas de moarte, suferind de pneumonie la vârsta de cinci ani, Alfred Adler și-a exprimat dorința de a deveni medic. Născut în Viena, el s-a specializat în oftalmologie, pentru ca în cele din urmă să se focalizeze asupra psihologiei. În 1897 s-a căsătorit cu Raissa Epstein, intelectuală și activistă socială rusă, iar împreună cei doi au avut patru copii.

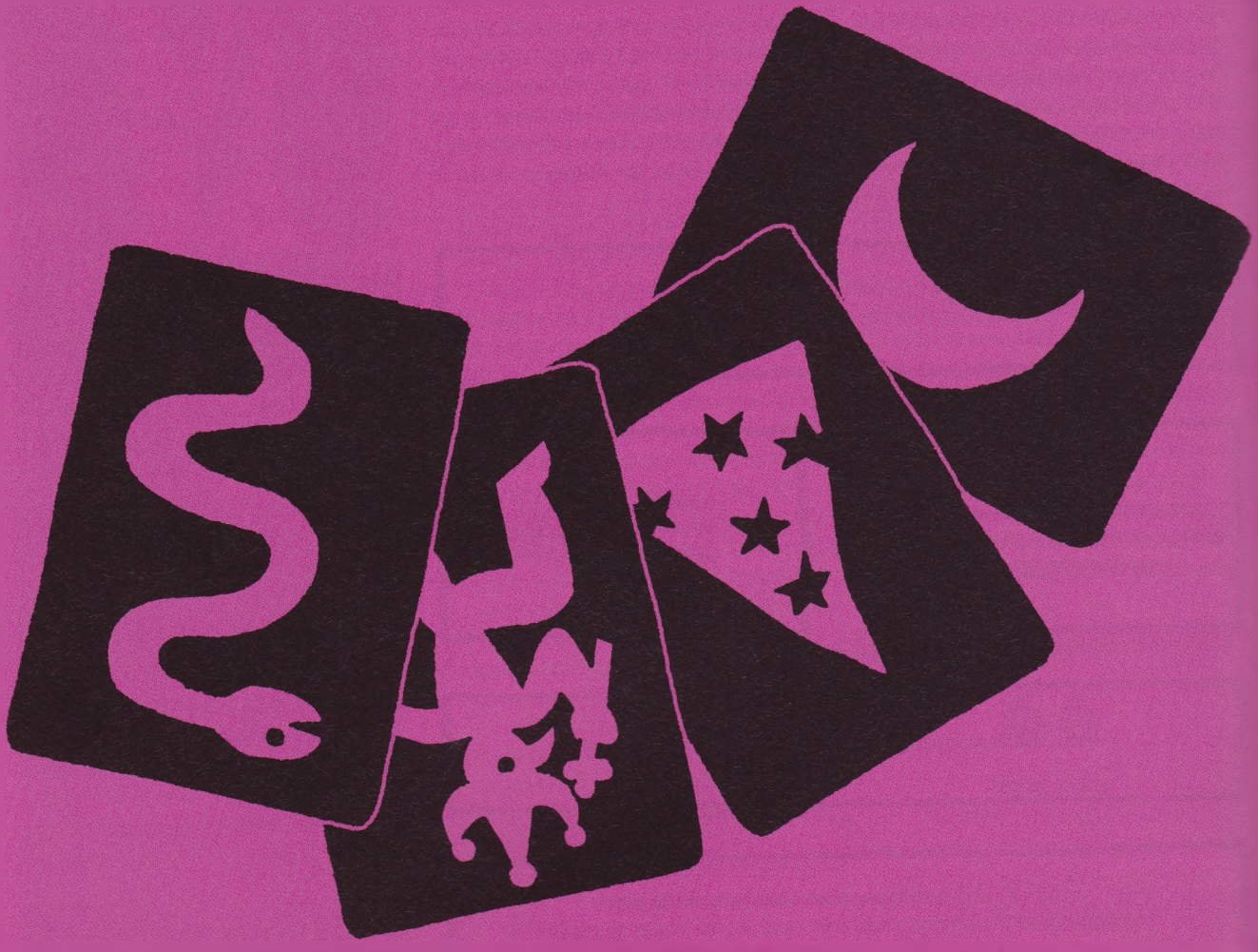
Adler a fost unul dintre primii membri ai Societății Psihanalitice, instituție fondată de Freud și care își avea sediul la Viena, precum și primul care s-a separat de aceasta, afirmând că indivizii sunt afectați și de factori sociali, nu doar de impulsurile inconștiente pe care le identificase Freud. După această separare din 1911, Adler a înflorit profesional, stabilindu-și propria școală de psihoterapie și dezvoltând multe dintre conceptele de seamă ale psihologiei. În 1932, el a părăsit Austria și s-a mutat în SUA. A murit în urma unui atac de cord, în timp ce ținea o conferință la Universitatea Aberdeen din Scoția.

Lucrări majore

1912 *Personajul nevrotic*
1927 *Practica și teoria psihologiei individuale*
1927 *Înțelegerea vieții*

INCONȘTIENTUL COLECTIV ESTE ALCĂTUIT DIN ARHETIPURI

CARL JUNG (1875–1961)



ÎN CONTEXT

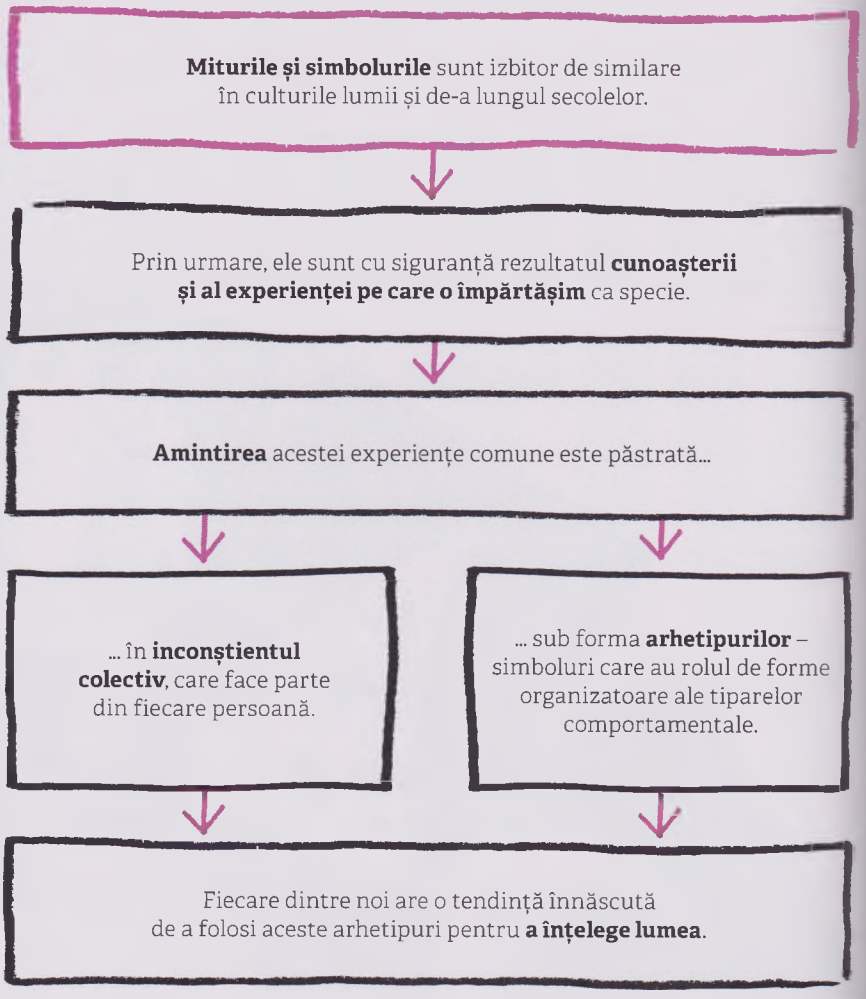
ABORDARE
Psihanaliza

ÎNAINTE
1899 Sigmund Freud explorează natura inconștientului și simbolismul viselor în *Interpretarea viselor.*

1903 Pierre Janet sugerează că incidentele traumatizante generează convingeri cu încărcătură emoțională, care influențează emoțiile și comportamentul individului timp de mulți ani.

DUPĂ
1949 Adeptul lui Jung, Joseph Campbell, publică *Eroul cu o mie de fețe*, detaliind arhetipurile prezente în literatura mai multor culturi de-a lungul istoriei.

1969 Psihologul britanic John Bowlby afirmă că instinctul uman este exprimat sub forma unor tipare de acțiune și gândire în cadrul interacțiunilor sociale.



Sigmund Freud a introdus ideea că nu suntem ghidați de forțe din exteriorul nostru, cum ar fi Dumnezeu sau soarta, ci suntem, de fapt, motivați și controlați de mecanismele interioare ale propriei minți, mai exact de inconștient. El a afirmat că experiențele noastre sunt afectate de impulsurile primare care-și au sediul în inconștient. Protejatul său, psihiatrul elvețian Carl Jung, a dus această idee mai departe, analizând în profunzime elementele care alcătuiesc inconștientul și mecanismele sale.

Jung a fost fascinat de faptul că societățile din întreaga lume au în comun anumite similarități izbitoare, în pofida diferențelor culturale enorme. Toate prezintă o asemănare neobișnuită la nivelul miturilor și al simbolurilor, și aceasta de mii de ani. El a considerat că faptul trebuie să se datoreze unui aspect care se află dincolo de experiența individuală a omului; simbolurile, a declarat el, există, pesemne, ca parte a psihicului uman.

Lui Jung i se părea că existența acestor mituri comune dovedește faptul că o parte a psihicului uman conține anumite idei care sunt păstrate într-o structură atemporală, ce acționează sub forma unei „memorii colective". Jung a introdus noțiunea că în fiecare dintre noi există o parte distinctă și separată a inconștientului, care nu se bazează pe nici una dintre experiențele noastre individuale – acesta este „inconștientul colectiv".

Miturile și simbolurile comune tuturor reprezintă, în viziunea lui Jung, o parte a acestui subconștient colectiv universal împărtășit. El considera că simbolurile există ca parte a amintirilor ereditare care sunt transmise din generație în generație, modificându-și destul de puțin însușirile în cadrul unei culturi sau perioade temporale. Aceste amintiri moștenite ies la iveală în psihicul nostru sub forma limbajului simbolurilor pe care Jung le numește „arhetipuri".

Vezi și: Pierre Janet 54–55 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Jacques Lacan 122–123 ■ Steven Pinker 211

> Dincolo de inconștientul personal se află un strat mai profund [...] pe care eu îl numesc inconștientul colectiv.
> **Carl Jung**

Amintirile străvechi

Jung credea că arhetipurile sunt straturi de amintiri moștenite și că ele constituie totalitatea experiențelor umane. Cuvântul latin *archetypum* se traduce drept „primul modelat", iar Jung credea că arhetipurile sunt amintiri rezultate din experiențele primilor noștri strămoși. Ele sunt tipare ale psihicului pe care le folosim inconștient pentru a ne organiza și a ne înțelege propria experiență. Este posibil să umplem golurile cu detalii din viețile noastre personale, însă această substructură preexistentă în inconștient este cadrul care ne permite să dăm un sens experienței noastre.

Arhetipurile pot fi văzute drept tipare emoționale sau comportamentale moștenite. Ele ne permit să recunoaștem un anumit set de comportamente sau de exprimări emoționale drept un tipar unificat care are sens. Se pare că noi facem aceasta instinctiv, însă Jung spune că ceea ce pare a fi instinct este, de fapt, utilizarea inconștientă a arhetipurilor.

Jung sugerează că psihicul este alcătuit din trei componente: eul, inconștientul personal și inconștientul colectiv. Eul, spune el, reprezintă mintea conștientă sau eul, în timp ce inconștientul personal conține amintirile personale ale individului, inclusiv cele care au fost înăbușite. Inconștientul colectiv este partea psihicului care adăpostește arhetipurile.

Arhetipurile

Există numeroase arhetipuri și, cu toate că acestea pot fuziona și se pot transforma unul într-altul în cadrul diverselor culturi, fiecare dintre noi are în interior modelul fiecărui arhetip. De vreme ce folosim aceste forme simbolice pentru a da un sens lumii și experiențelor noastre, ele se manifestă în toate formele umane de exprimare, cum ar fi arta, literatura și teatrul.

Arhetipurile sunt de așa natură încât le recunoaștem instantaneu și le putem atribui o semnificație emoțională. Arhetipurile pot fi asociate cu multe feluri de tipare comportamentale și emoționale, însă există unele mai proeminente care sunt foarte ușor de recunoscut, cum ar fi Înțeleptul, Zeița, Madona, Marea Mamă și Eroul.

Unul dintre cele mai importante arhetipuri descrise de Jung este Persona. Încă din prima parte a vieții sale, Jung și-a dat seama că avea tendința de a împărtăși numai o anumită parte a personalității sale cu lumea exterioară. El a recunoscut, de asemenea, această trăsătură și în alți oameni, observând că ființele umane își împart personalitatea în componente, împărtășind selectiv anumite componente ale eului lor în funcție de mediul sau situația în care se află. Eul pe care îl prezentăm lumii – imaginea noastră publică – este un arhetip pe care Jung îl numește „Persona".

Jung consideră că eul prezintă atât elemente masculine, cât și feminine, fiind modelat spre a deveni complet masculin sau complet feminin de către societate și de factorii biologici. Atunci când devenim în întregime bărbați sau în întregime femei, noi întoarcem spatele unei jumătăți a potențialului nostru, deși putem în continuare să accesăm această parte a sinelui nostru printr-un arhetip. Animus există în chip de componentă masculină a personalității feminine, iar Anima întruchipează atributele feminine ale psihicului masculin. Aceasta este „jumătatea cealaltă", jumătatea care ne-a fost luată atunci când am crescut și am devenit o fată sau un băiat. Arhetipurile ne ajută să înțelegem natura sexului opus, iar pentru că ele conțin „depozite ale tuturor întipăririlor care s-au realizat vreodată" de către un bărbat sau de către o femeie, vor reflecta obligatoriu conceptele tradiționale cu privire la feminin și masculin.

Eva este o reprezentare a lui Anima, aspectul feminin al inconștientului bărbatului. Jung spune că ea este „plină de pericole și capcane pentru ca bărbatul să cadă [...] iar viața să fie, astfel, trăită".

> Toate ideile măreţe ale istoriei au la bază arhetipurile.
> **Carl Jung**

Animus este reprezentat în cultura noastră drept „bărbatul adevărat"; el este bărbatul musculos, comandant pe câmpul de luptă, care are o minte perfect raţională şi, în acelaşi timp, e şi seducătorul romantic. Anima apare drept o nimfă a pădurilor, o fecioară, o seducătoare. Ea trăieşte aproape de natură, este intuitivă şi spontană. Apare în tablouri sau povestiri sub forma Evei, a Elenei din Troia sau a unei personalităţi precum Marilyn Monroe, care îi vrăjeşte pe bărbaţi sau îi seacă de seva vieţii. De vreme ce aceste arhetipuri există în inconştientul nostru, ele ne pot afecta stările sau reacţiile; se pot manifesta sub forma unor afirmaţii profetice (Anima) sau a unei raţiuni de neînduplecat (Animus).

Unul dintre arhetipuri e definit de Jung ca fiind acea parte a fiinţei noastre pe care nu vrem ca lumea să o vadă. Este vorba despre arhetipul Umbra, opusul arhetipului numit Persona, şi reprezintă toate gândurile noastre secrete ori reprimate şi aspectele personalităţii de care ne este ruşine. Acesta apare în Biblie sub forma diavolului, iar în literatură drept domnul Hyde, latura ascunsă a doctorului Jekyll. Umbra este partea „rea" a fiinţei noastre, pe care o proiectăm asupra celorlalţi, dar care, cu toate acestea, nu este în întregime negativă; ea poate reprezenta aspecte pe care alegem să le reprimăm numai pentru că sunt inacceptabile într-o anumită situaţie.

Dintre toate arhetipurile, cel mai important este Adevăratul Eu. Acesta este un arhetip central, organizator, care caută să organizeze toate celelalte aspecte într-un eu întreg, unificat. Conform lui Jung, adevăratul scop al existenţei umane este acela de a atinge o stare de spirit avansată şi iluminată, la care el se referă în termeni de „realizare de sine", iar calea către aceasta rezidă în arhetipul Adevăratului Eu. Atunci când este în întregime realizat, acest arhetip este sursa înţelepciunii şi a adevărului, fiind capabil să facă legătura dintre eu şi natura spirituală. Jung sublinia că realizarea de sine nu apare automat, ci trebuie căutată în mod conştient.

Arhetipurile în vise

Arhetipurile sunt extrem de importante în interpretarea viselor. Jung credea că visele sunt un dialog între eul conştient şi veşnicie (între eu şi inconştientul colectiv) şi că arhetipurile operează ca simboluri în cadrul viselor, facilitând dialogul.

Arhetipurile au anumite semnificaţii în contextul viselor. De exemplu, arhetipul Bătrânului sau al Bătrânei Înţelepte poate fi reprezentat într-un vis de către un lider spiritual, părinte, profesor sau doctor, el indicându-i pe cei care oferă îndrumare şi înţelepciune. Marea Mamă, un arhetip care poate apărea sub forma propriei mame sau a bunicii celui care visează, reprezintă forţa care hrăneşte. Ea oferă susţinere, mângâiere şi recunoaştere. Copilul Divin, arhetipul care reprezintă Adevăratul Eu în forma sa cea mai pură, simbolizând inocenţa sau vulnerabilitatea, poate apărea în vise sub forma unui bebeluş sau a unui copil, sugerând deschidere sau potenţial. În cazul în care eul devine prea puternic, el va fi ţinut în frâu de către Farsor, un arhetip jucăuş care expune vulnerabilităţile celui care visează; acesta face glume, împiedicându-l pe individ să se ia prea în serios sau să-şi ia dorinţele

Doctorul Jekyll se transformă în domnul Hyde cel rău în paginile unei povestiri scrise de Robert Louis Stevenson, care explorează ideea „eului întunecat" prin intermediul unui personaj ce manifestă arhetipul lui Jung numit Umbra.

prea în serios. Farsorul apare, de asemenea, sub forma semizeului norvegian Loki, a zeului grec Pan, a zeului african cu trup de păianjen Anansi sau, pur și simplu, a unui magician ori clovn.

Utilizarea arhetipurilor

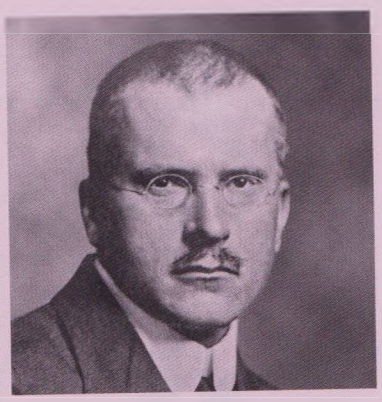
Arhetipurile există în mintea noastră înaintea gândurilor conștiente și, prin urmare, pot avea un impact destul de puternic asupra modului în care noi ne percepem experiențele. Tot ceea ce gândim în mod conștient că se întâmplă, ceea ce alegem să percepem – și, prin urmare, ceea ce trăim ca experiență – este guvernat de aceste idei

> Înțelegându-ne inconștientul, ne eliberăm de dominația sa.
> **Carl Jung**

Povestea Albei ca Zăpada se regăsește peste tot în lume, cu ușoare variații. Jung a atribuit popularitatea universală a poveștilor și a miturilor faptului că folosesc personaje arhetipale.

preexistente în inconștient. Astfel, inconștientul colectiv și conținutul său afectează starea conștientă. Conform lui Jung, o mare parte a ceea ce atribuim, în general, gândirii conștiente, raționale și voluntare este, de fapt, deja ghidat prin activitatea inconștientului și, în special, prin formele organizatoare ale arhetipurilor.

Pe lângă viziunea cu privire la inconștientul colectiv și la arhetipuri, Jung a fost primul care a explorat practica asocierii de cuvinte și a introdus, de asemenea, conceptele de extravertit și introvertit, cu referire la tipurile de personalitate. Acestea au inspirat teste de personalitate folosite pe scară largă, cum ar fi Indicatorul Tipologic Myers–Briggs (MBTI). Activitatea lui Jung a exercitat o mare influență în domeniul psihologiei, al antropologiei și al spiritualității, iar arhetipurile sale sunt atât de larg răspândite, încât pot fi ușor identificate în filme, literatură și în alte forme culturale care caută să portretizeze personaje universale.



Carl Jung

Carl Gustav Jung s-a născut într-un sătuc elvețian, în mijlocul unei familii de intelectuali destul de excentrici. A fost apropiat de mama sa, deși aceasta suferea de accese de depresie. Fiind un lingvist talentat, Jung stăpânea multe limbi europene, precum și câteva limbi străvechi, inclusiv sanscrita. S-a căsătorit cu Emma Rauschenbach în 1903 și au avut cinci copii.

Jung s-a specializat în psihiatrie, însă, după ce l-a întâlnit pe Sigmund Freud, în 1907, a devenit psihanalist și moștenitorul aparent al lui Freud. Totuși, cei doi s-au îndepărtat, cu timpul, unul de celălalt, din cauza diferențelor de opinie în chestiuni teoretice, și nu au mai colaborat niciodată. În anii de după Primul Război Mondial, Jung a călătorit mult în Africa, America și India, studiind localnicii și luând parte la expediții antropologice și arheologice. A devenit profesor la Universitatea din Zürich, în 1935, însă a renunțat la cariera didactică pentru a se focaliza asupra cercetării.

Lucrări majore

1912 *Simboluri ale transformării*
1921 *Tipuri psihologice*
1934 *Arhetipurile și inconștientul colectiv*

LUPTA DINTRE INSTINCTUL VIEȚII ȘI CEL AL MORȚII DUREAZĂ ÎNTREAGA VIAȚĂ

MELANIE KLEIN (1882–1960)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Psihanaliza

ÎNAINTE
1818 Filosoful german Arthur Schopenhauer afirmă că existența este alimentată de dorința de a trăi, căreia i se opune constant un impuls la fel de puternic către moarte.

1910 Psihanalistul Wilhelm Stekel sugerează că reprimarea socială a instinctului sexual se realizează simultan cu amplificarea instinctului morții.

1932 Sigmund Freud afirmă că impulsul primordial către satisfacție este, de fapt, o căutare a morții.

DUPĂ
2002 Psihologa americană Julie K. Norem introduce ideea „pesimismului defensiv", sugerând că pesimismul ar putea fi, de fapt, folositor pentru a-i pregăti pe oameni să facă față solicitărilor și stresurilor vieții moderne.

Tema forțelor opuse i-a intrigat dintotdeauna pe scriitori, filosofi și oamenii de știință. Literatura, religia și arta sunt împânzite de povești despre bine și rău, despre prieteni și dușmani. Fizica newtoniană afirmă că stabilitatea sau echilibrul este atins atunci când o forță este contracarată de o forță egală de sens opus. Astfel, forțele opuse par a fi o parte esențială a existenței, iar cele mai puternice dintre ele sunt, poate, chiar cele două impulsuri instinctuale către viață și către moarte.

Sigmund Freud spunea că pentru a evita să fim distruși de instinctul care ne mână spre moarte, ne folosim de instinctul vieții, narcisist și focalizat spre sine (libidoul), pentru a împinge instinctul morții în exterior, îndreptându-l împotriva altor obiecte. Melanie Klein a detaliat și mai mult această temă, spunând că chiar și în timp ce redirecționăm forța morții către exterior, noi tot simțim pericolul de a fi distruși de „acest instinct agresiv" și, astfel, recunoaștem sarcina majoră de a mobiliza „libidoul" împotriva lui. Faptul de a trăi cu aceste forțe opuse reprezintă un conflict psihologic inerent, cu rol fundamental în experiența umană. Klein afirmă că tendințele noastre spre creștere

Forța dramei rezidă în reflectarea emoțiilor și a sentimentelor adevărate. Marile piese de teatru, precum *Romeo și Julieta* a lui Shakespeare, prezintă nu numai forța iubirii care afirmă viața, ci, de asemenea, și aspectele sale mortale, toxice.

și creație – de la procreare la creativitate – sunt obligate să se opună constant unei forțe distructive la fel de puternice, iar această tensiune psihică continuă stă la baza întregii suferințe.

Klein spunea, de asemenea, că respectiva tensiune psihică explică tendința noastră înnăscută către agresivitate și violență. Ea provoacă o luptă secundară între iubire și ură, prezentă chiar și la un nou-născut. Această bătălie constantă între instinctul vieții și cel al morții – între plăcere și durere, reînnoire și distrugere – are drept rezultat confuzia la nivelul psihicului. Mânia sau sentimentele „rele" pot fi

Vezi și: Sigmund Freud 92–99 ■ Anna Freud 111 ■ Jacques Lacan 122–123

atunci direcționate către orice situație, indiferent dacă este bună sau rea.

Conflictul constant

Klein credea că nu scăpăm niciodată de aceste impulsuri primitive. Le menținem întreaga viață, fără să atingem vreodată o stare matură de siguranță; astfel, trăim cu un inconștient în care mocnesc aceste „fantezii primitive" de violență. Dată fiind influența atotpătrunzătoare a unui asemenea conflict psihic, Klein considera că noțiunile tradiționale de fericire sunt imposibil de atins și că viața înseamnă să găsești o modalitate de a tolera conflictul, nu să atingi nirvana.

Deoarece această stare de toleranță este maximumul la care putem spera, lui Klein nu i se părea de mirare că viața nu se ridică la înălțimea dorințelor oamenilor sau a ceea ce cred ei că merită, rezultatul fiind depresia și dezamăgirea. În viziunea lui Klein, experiența umană este inevitabil plină de anxietate, durere, pierdere și distrugere. Oamenii trebuie să învețe, prin urmare, să existe între cele două extreme ale vieții și ale morții.

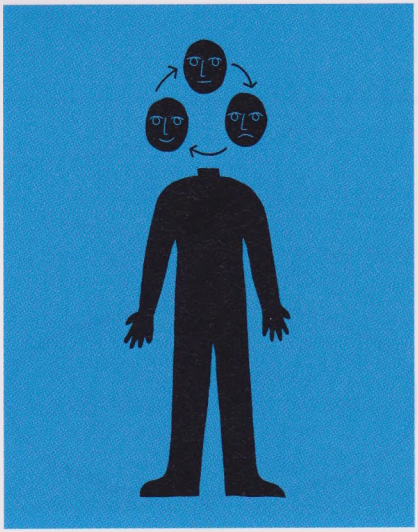
Melanie Klein

Melanie Klein s-a născut în Austria și a avut trei frați. Părinții ei, care ulterior au divorțat, erau reci și lipsiți de afecțiune. La vârsta de 17 ani s-a logodit cu Arthur Klein, chimist de profesie, lăsând la o parte planurile ei de a studia medicina.

Klein s-a decis să devină psihanalist după ce a citit, în 1910, o carte scrisă de Sigmund Freud. Ea suferea de depresie și de obsesia morții: sora ei mai mare, pe care o adorase, murise când Melanie avea doar patru ani; fratele ei mai mare murise și el și se bănuia că fusese vorba despre o sinucidere, iar ulterior, fiul ei – alpinist – a decedat într-un accident, în 1933. Deși Klein nu avea o pregătire formală, ea a avut o influență majoră în domeniul psihanalizei, fiind în special cunoscută pentru lucrările ei despre copii și pentru utilizarea jocurilor ca formă de terapie.

Lucrări majore

1932 *Psihanaliza copiilor*
1935 *O contribuție la psihogeneza stărilor maniaco-depresive*
1955 *Invidie și recunoștință*
1961 *Povestea unei analize de copil*



TIRANIA LUI „TREBUIE“

KAREN HORNEY (1885–1952)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Psihanaliza

ÎNAINTE
1889 În *Automatismul psihologic*, Pierre Janet descrie „scindarea“, procesul prin care o personalitate se divide în părți distincte, separate.

DUPĂ
Anii 1950 Melanie Klein spune că oamenii se separă de anumite părți ale personalității lor pentru a face față unor emoții conflictuale pe care altfel nu le-ar putea gestiona.

Anii 1970 Psihanalistul austriac Heinz Kohut afirmă că atunci când nevoile unui copil nu sunt satisfăcute, își face apariția un eu fragmentat constând din eul narcisist și cel grandoman.

Anii 1970 Albert Ellis dezvoltă terapia rațional-emotivă și comportamentală, pentru a-i elibera pe oameni de sub presiunea interioară a lui „trebuie“.

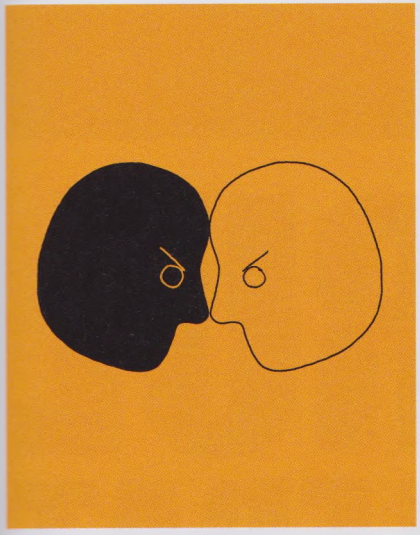
Mediul social – familia, școala, locul de muncă și comunitatea – dezvoltă „norme“ culturale susținute de anumite convingeri. Psihanalista de origine germană Karen Horney spunea că mediile sociale nesănătoase sau „toxice“ au tendința de a crea în indivizi sisteme de convingeri nesănătoase, împiedicându-i să își realizeze potențialul superior.

Horney spunea că este esențial să ne dăm seama când nu operăm în baza unor convingeri autodeterminate, ci pornind de la convingerile asimilate dintr-un mediu toxic. Acestea se manifestă în chip de mesaje interiorizate, redate în special sub forma lui „trebuie“: „trebuie să beneficiez de recunoaștere și putere“ sau „ar trebui să fiu suplă“. Ea și-a învățat pacienții să devină conștienți de două influențe prezente în psihicul lor: „eul real“, care are dorințe autentice, și „eul ideal“, care se străduiește să îndeplinească toate cerințele lui „trebuie“. Eul ideal umple mintea cu idei care sunt nerealiste și neadecvate pentru călătoria eului real, generând un feedback negativ pe baza „eșecurilor“ cu care se confruntă eul real în încercarea lui de a atinge așteptările eului ideal. Aceasta duce la dezvoltarea unui al treilea eu, nefericit – „eul disprețuit“.

> Uită de creatura respingătoare care *ești* de fapt; *trebuie să fii* altfel.
> **Karen Horney**

Horney spune că toți acei „trebuie“ reprezintă baza „negocierii noastre cu soarta“; dacă ascultăm de ei, credem că putem controla în mod magic realitatea exterioară, deși în realitate ei duc la o profundă nefericire și nevroză. Viziunea lui Horney a fost în special relevantă în mediul ei social, Germania începutului de secol XX, în care exista o tendință puternică spre conformism.

Vezi și: Pierre Janet 54–55 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Melanie Klein 108–109 ■ Carl Rogers 130–137 ■ Abraham Maslow 138–139 ■ Albert Ellis 142–145



SUPRAEUL DEVINE EVIDENT NUMAI ATUNCI CÂND ÎNFRUNTĂ CU OSTILITATE EUL

ANNA FREUD (1895–1982)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Psihanaliza

ÎNAINTE
1920 Sigmund Freud folosește pentru prima oară conceptele de id, eu și supraeu în eseul său, *Dincolo de principiul plăcerii*.

DUPĂ
Anii 1950 Melanie Klein nu este de acord că influența parentală este implicată în formarea supraeului.

1961 Eric Berne introduce ideea că păstrăm de-a lungul întregii vieții stări ale eului caracteristice copilului, adultului și părintelui și spune că acestea pot fi explorate prin analiză.

1976 Psihologul american Jane Loevinger spune că eul se dezvoltă în etape de-a lungul vieții, ca rezultat al interacțiunii dintre eul interior și mediul exterior.

Conform Bibliei, în grădina Edenului, Adam și Eva trebuie să ia o decizie, confruntați fiind cu alegerea între ispită și virtute. În modelul structural al psihicului, Sigmund Freud descrie un tipar similar în inconștientul uman, propunând o structură psihică constituită din trei părți: id-ul, supraeul și eul.

Asemenea unui șarpe viclean, id-ul ne șoptește să facem ce ne place. El este condus în întregime de dorințe, căutând plăcerea și îndeplinirea nevoilor primare (cum ar fi nevoia de mâncare, confort, căldură și sex). La rândul lui, supraeul ne cheamă, asemenea unei prezențe virtuoase, să urmăm calea superioară. El ne impune valorile parentale și sociale și ne spune ce trebuie și ce nu trebuie să facem. În fine, eul – asemenea unui adult care ia decizii – controlează impulsurile și judecă modul în care trebuie să acționăm; el este moderatorul aflat între id și supraeu.

Psihanalista austriacă Anna Freud a dezvoltat ideile tatălui său, atrăgând atenția asupra formării supraeului și a efectelor sale asupra eului. Eul ia în considerare realitățile lumii și e, în același timp, într-o relație de colaborare cu id-ul și surghiunit într-o poziție inferioară de către supraeu. Supraeul vorbește o limbă a vinovăției și a rușinii, asemenea unui părinte critic interior. Ne auzim supraeul atunci când ne mustrăm cu asprime pentru că am gândit sau acționat într-un anumit mod. Supraeul devine „evident" sau „vorbește răspicat" numai atunci când înfruntă cu ostilitate eul.

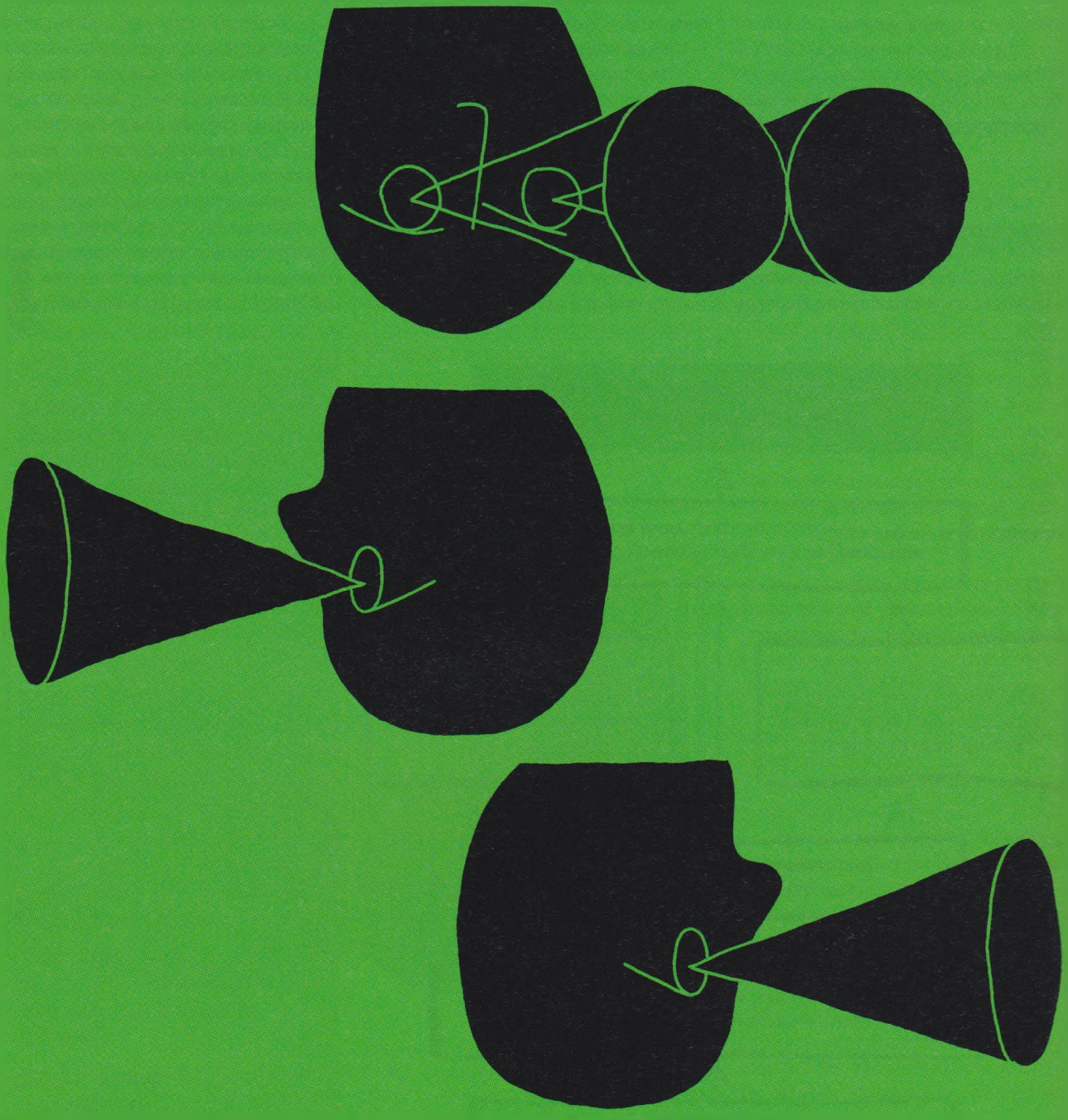
Mecanismele de apărare ale eului

Vocea critică a supraeului duce la anxietate, acesta fiind momentul în care, conform Annei Freud, introducem în joc mecanismele de apărare ale eului. Este vorba despre nenumăratele metode pe care mintea le folosește pentru ca anxietatea să nu devină copleșitoare. Freud a descris mecanismele de apărare, multe și creative, pe care le folosim, de la umor și sublimare la negare și substituire. Teoria ei privind mecanismele de apărare ale eului avea să genereze un amplu curent de gândire în cadrul terapiilor umaniste ale secolului XX.

Vezi și: Sigmund Freud 92–99 ■ Melanie Klein 108–109 ■ Eric Berne 337

ADEVĂRUL POATE FI TOLERAT NUMAI DACĂ ÎL DESCOPERI SINGUR

FRITZ PERLS (1893–1970)



ÎN CONTEXT

ABORDARE
Terapia Gestalt

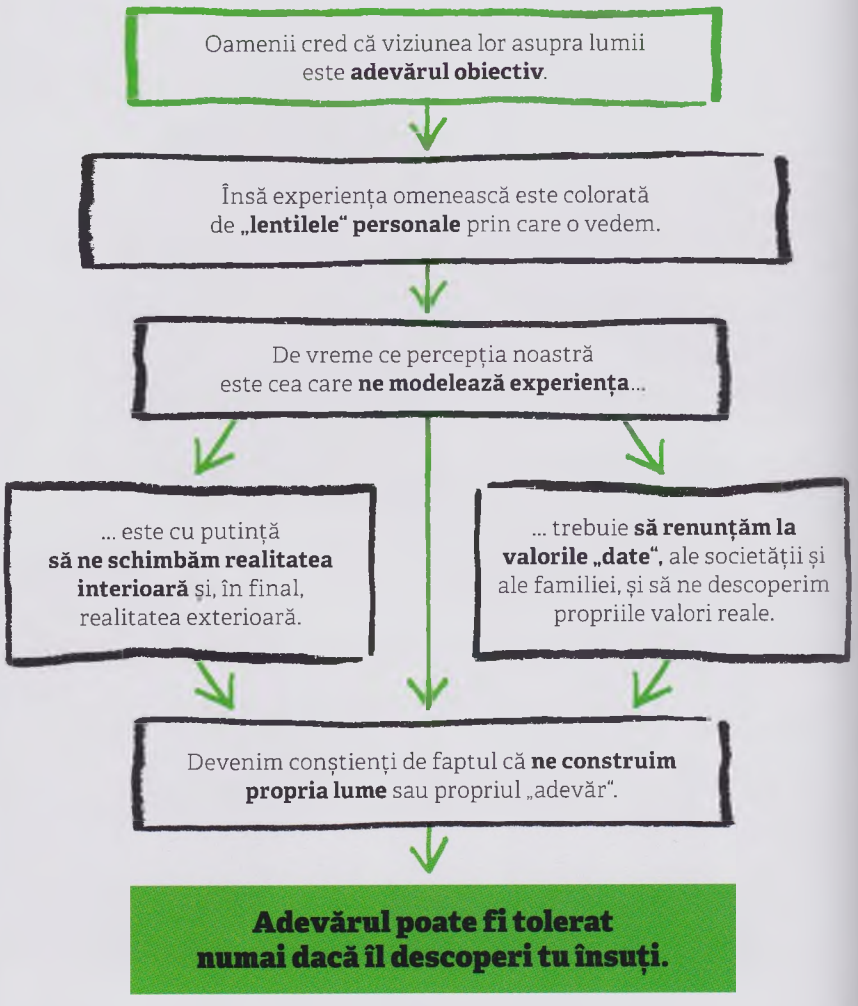
ÎNAINTE
Anii 1920 Carl Jung spune că oamenii trebuie să se conecteze cu eul lor interior.

1943 Max Wertheimer explică ideea „gândirii productive" proprie terapiei Gestalt, care are ca însușire distinctă utilizarea discernământului personal.

1950 În *Neuroza și creșterea omului*, Karen Horney identifică necesitatea de a respinge acel „trebuie" impus de alții.

DUPĂ
1961 Carl Rogers spune că clientul, nu terapeutul este acela care știe ce formă și ce direcție ar trebui să ia terapia.

1973 Richard Bandler, unul dintre fondatorii Programării Neurolingvistice (NLP), folosește multe dintre tehnicile terapiei Gestalt în noua sa terapie.



În secolul al XVIII-lea, filosoful german Immanuel Kant a revoluționat modul în care gândim despre lume, arătând că nu putem cunoaște niciodată cu adevărat ceea ce este „acolo, afară", dincolo de noi înșine, deoarece cunoașterea noastră este limitată de constrângerile minții și ale simțurilor. Noi nu știm cum sunt lucrurile „ca atare", ci doar cum le percepem. Această viziune formează baza terapiei Gestalt, care spune că este esențial să ne amintim că complexitatea experienței umane – cu tragediile și traumele, cu inspirațiile și pasiunile ei, precum și cu gama aproape infinită de posibilități – este codificată de „lentilele" individuale prin care o vedem. Noi nu absorbim în mod automat toate sunetele, sentimentele și imaginile lumii, ci scanăm și selectăm doar câteva dintre ele.

Fritz Perls, unul dintre fondatorii terapiei Gestalt, a arătat că aceasta înseamnă că sentimentul realității fiecăruia dintre noi este creat prin intermediul percepției proprii, prin modul în care ne vedem experiențele, nu prin evenimente în sine. Totuși, este ușor să uităm lucrul acesta sau să nu ne dăm seama de el. El spune că tindem să confundăm viziunea noastră asupra lumii cu adevărul obiectiv absolut, în loc să recunoaștem rolul percepției și influența sa asupra creării perspectivei personale și, astfel, a tuturor ideilor, acțiunilor și convingerilor care derivă din ea. Pentru Perls, singurul adevăr la care putem ajunge vreodată este adevărul nostru personal.

Acceptarea responsabilității

Perls și-a dezvoltat teoriile în anii 1940, când viziunea psihanalitică dominantă era aceea că mintea umană poate fi redusă la o serie de impulsuri biologice care caută împlinire. Această abordare era mult prea rigidă, structurată, simplificată și generalizată pentru Perls. Nu lăsa loc experienței individuale, pe care Perls o considera de maximă

Vezi și: Søren Kierkegaard 26–27 ■ Carl Jung 102–107 ■ Karen Horney 110 ■ Erich Fromm 124–129 ■ Carl Rogers 130–137 ■ Abraham Maslow 138–139 ■ Roger Shepard 192 ■ Jon Kabat-Zinn 210 ■ Max Wertheimer 335

importanță. De asemenea, analiștii nu le permiteau pacienților să recunoască și să își asume responsabilitatea pentru crearea propriei experiențe. Modelul psihanalitic operează în baza înțelegerii că pacienții sunt la mila conflictelor inconștiente până când vine un analist care să îi salveze de impulsurile inconștiente. Perls, pe de altă parte, consideră că este esențial ca oamenii să înțeleagă ce rol important au în creație. El vrea să ne facă conștienți de faptul că ne putem modifica realitatea și că avem chiar resposabilitatea de a o face. Nimeni altcineva nu o poate face în locul nostru. Odată ce realizăm că percepția este coloana vertebrală a realității, fiecare dintre noi este obligat să își asume responsabilitatea pentru viața pe care o creează și pentru modul în care alege să vadă lumea.

Recunoașterea puterii

Teoria Gestalt se folosește de elementele experienței individuale, percepției și responsabilității – atât pentru gândurile, cât și pentru sentimentele noastre – pentru a încuraja dezvoltarea personală prin stabilirea unui sentiment de control interior. Perls insistă că putem învăța să ne controlăm experiența interioară, indiferent de mediul exterior. Odată ce înțelegem

> Învățarea
> este descoperirea faptului
> că ceva este posibil.
> **Fritz Perls**

Rugăciunea Gestalt a fost scrisă de Fritz Perls ca o chintesență a întregii terapii Gestalt și subliniază importanța unei vieți trăite conform propriilor noastre nevoi, nu căutarea împlinirii prin intermediul celorlalți.

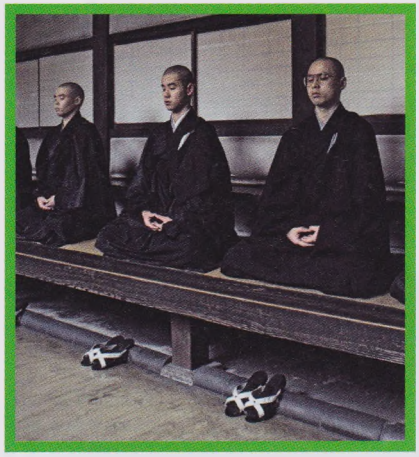
Eu fac ceea ce am de făcut și tu faci ceea ce ai de făcut. Nu am venit în această lume pentru a trăi la înălțimea așteptărilor tale, iar tu nu ești în această lume pentru a trăi la înălțimea așteptărilor mele.

Tu ești tu și eu sunt eu, iar dacă, din întâmplare, ne întâlnim unul cu celălalt, e minunat. Dacă nu, nu se poate face nimic în privința aceasta.

că percepția ne conturează experiența, putem vedea că rolurile pe care le jucăm și acțiunile pe care le întreprindem sunt instrumentele pe care le putem folosi în mod conștient pentru a schimba realitatea. Controlul propriului nostru mediu psihic interior ne oferă forță prin intermediul celor două aspecte ale alegerii: modul în care interpretăm mediul și modul în care alegem să reacționăm la el. Afirmația „nimeni nu te poate supăra în afară de tine însuți" exemplifică perfect această filosofie, iar adevărul său poate fi văzut manifestându-se în diverse moduri în care oamenii reacționează, de exemplu, la un blocaj în trafic, la vești proaste sau la o critică personală.

În terapia Gestalt, persoana este forțată să își asume responsabilitatea directă pentru modul în care acționează și reacționează, indiferent de ceea ce pare să se întâmple. Perls numește „homeostază" această capacitate de a ne menține stabilitatea emoțională indiferent de mediu, folosind astfel un termen biologic utilizat în mod normal pentru a descrie menținerea unui mediu fizic stabil în corp. Aceasta implică o echilibrare fină a multor sisteme și reprezintă viziunea terapiei Gestalt asupra minții. Ea caută să echilibreze mintea prin intermediul gândurilor, al emoțiilor și al percepțiilor care alcătuiesc întreaga experiență umană și vede persoana în mod holistic, cu o focalizare fermă asupra întregului, și nu a părților.

Perls considera că este de datoria lui să își ajute pacienții să conștientizeze forța percepțiilor proprii și modul în care își modelează realitatea (sau ceea ce descriem ca fiind „realitatea"). Astfel, pacienții lui deveneau capabili să își asume controlul în ceea ce privește formarea peisajului interior. Asumându-și



La fel ca budismul, terapia Gestalt încurajează dezvoltarea unei conștiințe vigilente și acceptarea schimbării ca fiind inevitabilă. Perls se referea la schimbare ca la un „studiu al modificării creative".

responsabilitatea pentru sentimentul realității dat de percepția lor, ei puteau să își creeze realitatea pe care o doreau.

Perls și-a ajutat pacienții să realizeze aceasta învățându-i procesele integrale ale terapiei Gestalt. Primul și cel mai important proces este cultivarea unei stări de atenție și focalizarea acestei atenții asupra emoțiilor din momentul prezent. Aceasta îi permite individului să își cunoască în mod direct sentimentele și realitatea percepută în momentul prezent. Capacitatea de a fi „aici și acum" este esențială pentru procesul Gestalt; este, vorba despre o conștiință emoțională acută, ce constituie fundamentul înțelegerii modului în care fiecare dintre noi creează și reacționează la propriul mediu. De asemenea, ea ne oferă o cale de a învăța cum să schimbăm modul în care ne cunoaștem și ne simțim atât pe noi înșine, cât și mediul înconjurător.

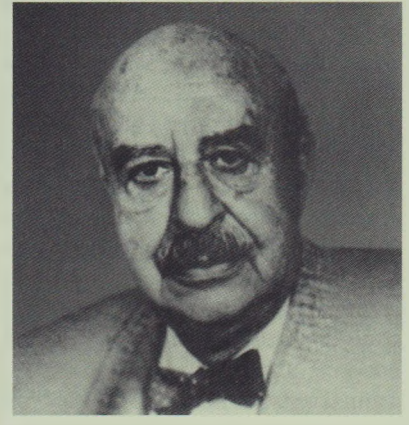
Ca instrument pentru creșterea personală, capacitatea de a fi în legătură cu sentimentele autentice – gândurile și emoțiile adevărate – este mai importantă pentru Perls decât explicația psihologică sau feedbackul analitic prețuit de alte forme de terapie. Acel „de ce" din spatele comportamentului are doar o semnificație minoră pentru Perls; ceea ce este important este „cum" și „ce". Devalorizarea nevoii de a afla „de ce" și transferul responsabilității pentru descoperirea sensului de la analist la pacient a adus cu sine o schimbare profundă în ierarhia terapeut–pacient. Acolo unde abordările anterioare în terapie implicau, în general, manipularea pacientului de către terapeut către scopul terapeutic, abordarea Gestalt este caracterizată de o relație caldă și empatică între terapeut și pacient, care muncesc împreună ca doi parteneri către atingerea unui scop. Terapeutul este dinamic, însă nu conduce pacientul; abordarea Gestalt a lui Perls avea să formeze ulterior baza abordării umaniste, centrată pe individ, a lui Carl Rogers.

Negarea sorții

O altă componentă a metodei Gestalt implică utilizarea limbajului. Un instrument esențial care le este oferit pacienților pentru o mai mare conștientizare de sine este indicația de a observa și de a modifica utilizarea cuvântului „eu" în vorbire. Perls spune că pentru a ne asuma responsabilitatea propriei realități, trebuie să recunoaștem modul în care folosim limbajul ca să ne creăm iluzia că nu avem nici un control, atunci când nu este cazul. Înlocuind, pur și simplu, „nu pot face asta" cu „nu vreau să fac asta", devine clar că facem o alegere. Aceasta ajută, de asemenea, la stabilirea sursei emoției; emoțiile răsar în mine și îmi aparțin; nu pot învinui pe nimeni sau nimic pentru sentimentele mele.

Alte exemple de modificare a limbajului includ înlocuirea cuvântului „trebuie" cu „vreau", schimbând, de exemplu, „trebuie să plec acum" cu „vreau să plec acum". Și aceasta ajută la revelarea elementului alegerii. Pe măsură ce învățăm

Fritz Perls



Frederick „Fritz" Salomon Perls s-a născut în Berlin, la sfârșitul secolului al XIX-lea. A studiat medicina și, după o scurtă perioadă petrecută în armata germană în timpul Primului Război Mondial, a absolvit facultatea de medicină. Ulterior s-a specializat în psihiatrie, iar după ce s-a căsătorit cu psihologa Laura Posner, în 1930, a emigrat în Africa de Sud, unde, împreună cu soția lui, a înființat un institut psihanalitic. Saturați de supraintelectualismul abordării psihanalitice, cei doi s-au mutat spre sfârșitul anilor 1940 la New York, unde s-au implicat profund într-o înfloritoare cultură a gândirii progresiste. Spre sfârșitul anilor 1960 s-au separat, iar Perls s-a mutat în California, unde a continuat să producă schimbări majore în domeniul psihoterapiei. A părăsit apoi SUA pentru a înființa un centru terapeutic în Canada, în 1969, însă a murit un an mai târziu de atac de cord, în timpul unui workshop.

Lucrări majore

1946 *Eu, foame și agresivitate*
1969 *Terapia Gestalt în detaliu*
1973 *Abordarea Gestalt și mărturii despre terapie*

> Pierde-ți mințile
> și vino-ți în fire.
> **Fritz Perls**

Cultura hippy a anilor 1960 a mers mână în mână cu ideea Gestalt a regăsirii de sine, însă Perls a avertizat împotriva „căutătorilor flușturatici ai bucuriei de moment" și a „așa-numitei căi facile a eliberării senzoriale".

să ne asumăm responsabilitatea propriei experiențe, spune Perls, ne vom dezvolta un eu mai autentic, liber de influența societății. De asemenea, ne simțim mai puternici realizând că nu suntem la mila evenimentelor care „pur și simplu au loc". Sentimentul de victimizare se dizolvă odată ce înțelegem că ceea ce acceptăm pentru noi înșine în viața noastră – ceea ce percepem și trăim în mod subiectiv – este o alegere; nu suntem neputincioși. Odată cu această responsabilitate personală vine și obligația de a refuza să trăim evenimente, relații sau circumstanțe despre care știm că sunt vătămătoare pentru eul nostru autentic. Terapia Gestalt ne cere, de asemenea, să privim cu atenție la ceea ce alegem să acceptăm dintre normele sociale. Este posibil ca noi să fi acționat conform prezumției adevărului acestora atât de mult timp încât am ajuns să le acceptăm automat. Perls spune că în loc să procedăm așa, trebuie să adoptăm convingerile care ne inspiră cel mai mult să ne dezvoltăm eul autentic. Capacitatea de a ne scrie propriile reguli personale, de a ne determina propriile opinii, filosofii, dorințe și interese este esențială. Pe măsură ce ne amplificăm conștiința faptului că suntem responsabili pentru noi înșine, că trebuie să ne bazăm pe noi înșine și pe înțelegerea noastră, ne dăm seama că ne construim propria noastră lume sau propriul adevăr. Viețile pe care le trăim devin, astfel, mai ușor de suportat, deoarece „adevărul poate fi tolerat numai dacă îl descoperi singur".

> Dacă ai nevoie
> să fii încurajat, lăudat,
> să fii bătut aprobator pe umăr
> de toată lumea, le dai tuturor
> puterea de a te judeca.
> **Fritz Perls**

Posibilitatea intimității

Accentul pe care îl pune terapia Gestalt asupra „trăirii în prezent" și pe descoperirea căilor proprii și a ideilor noastre personale, a mers mână în mână cu revoluția contraculturală occidentală a anilor 1960. Însă această focalizare asupra individualismului a fost văzută de unii psihologi și analiști drept o slăbiciune a terapiei, în special de către cei care văd ființele umane ca fiind, mai presus de orice, ființe sociale. Aceștia afirmă că o viață trăită conform principiilor Gestalt ar exclude posibilitatea intimității cu altcineva și, de asemenea, că se focalizează prea mult asupra individului în detrimentul comunității. Ca răspuns, susținătorii terapiei Gestalt au afirmat că în lipsa dezvoltării unui eu autentic nu ar fi posibil să dezvoltăm o relație autentică cu o altă persoană.

În 1964, Perls a devenit conferențiar regulat la Institutul Esalen din California, exercitând o influență durabilă asupra acestui centru renumit pentru dezvoltare spirituală și psihologică. După o explozie de popularitate în anii 1970, terapia Gestalt a căzut în dizgrație, însă conceptele sale au fost acceptate ca fundament al altor forme de terapie. Gestalt este recunoscută în prezent drept una dintre multele abordări „stanZZdard" ale procesului terapeutic.

SE ȘTIE CĂ A ADUCE ÎN CASA TA UN COPIL ADOPTAT ȘI A-L IUBI E UN LUCRU NEPOTRIVIT

DONALD WINNICOTT (1896–1971)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Psihanaliza

ÎNAINTE
Anii 1900 Sigmund Freud sugerează că conflictele nevrotice (și supraeul) își au originile în etapa oedipiană – între vârstele de 3 și 6 ani.

Anii 1930 Melanie Klein afirmă că există o formă primitivă a supraeului, care se dezvoltă în primul an din viață; de asemenea, că iubirea și ura sunt inerent legate.

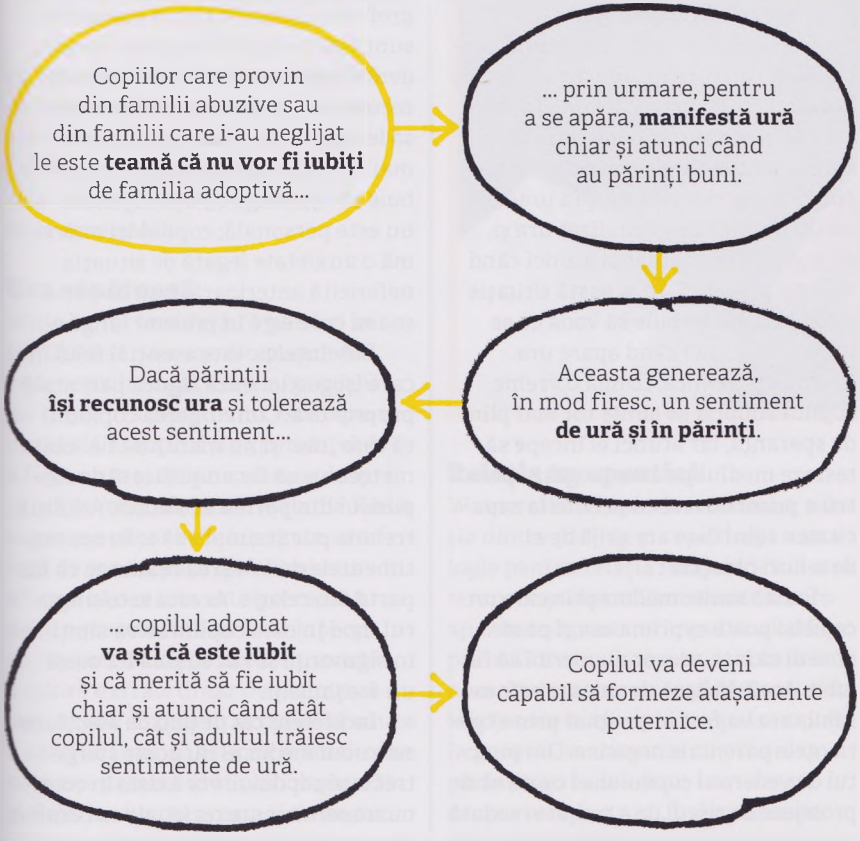
DUPĂ
1947 Psihologa și terapeuta Virginia Axline dezvoltă cele opt principii ale terapiei prin joc, unul dintre ele fiind: „Acceptă copilul așa cum e el".

1979 Psihanalista elvețiană Alice Miller spune, în *Drama copilului dotat*, că suntem încurajați să „dezvoltăm arta de a nu trăi sentimentele".

Mulți cred că dacă un copil a fost crescut în lipsa iubirii și a susținerii, el va reuși totuși să se echilibreze și să înflorească alături de o nouă familie ce îi oferă lucrurile de care are nevoie. Deși stabilitatea și acceptarea ajută la crearea fundamentului necesar pentru ca un copil să crească și să fie o ființă armonioasă, aceste calități reprezintă doar o parte a ceea ce este necesar în acest sens.

Fiind primul pediatru din Anglia cu o pregătire de psihanalist, Donald Winnicott a avut o înțelegere aparte în ceea ce privește relația mamă–copil și procesul de dezvoltare a copiilor. El a fost puternic influențat de Sigmund Freud și, de asemenea,

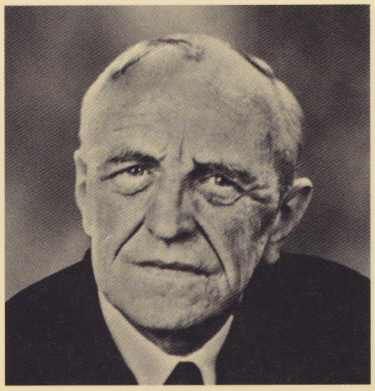
Vezi și: Sigmund Freud 92–99 ■ Melanie Klein 108–109 ■ Virginia Satir 146–147 ■ John Bowlby 274–277



de lucrările lui Melanie Klein, în special în ceea ce privește sentimentele inconștiente ale mamei sau ale doicii. Winnicott și-a început cariera lucrând cu copii dezrădăcinați din cauza celui de-al Doilea Război Mondial și a examinat dificultățile întâmpinate de cei care încercau să se adapteze într-o casă nouă.

După cum scrie în lucrarea sa, *Ura în contratransfer*: „Se știe că a aduce în casa ta un copil adoptat și a-l iubi e un lucru nepotrivit". De fapt, părinții trebuie să poată fi capabili să ia copilul adoptat în casa lor și să își dea voie chiar să îl urască. Winnicott afirmă că un copil crede că este iubit numai după ce se simte urât. El subliniază că rolul pe care îl joacă „toleranța urii" în vindecare nu poate fi subestimat.

Winnicott explică faptul că atunci când un copil a fost privat de grija părintească adecvată, iar apoi i se oferă șansa s-o primească într-un mediu familial sănătos, cum ar fi o familie adoptivă, el începe să dezvolte o speranță inconștientă, însă această speranță este asociată cu teama. Atunci când un copil a fost atât de profund dezamăgit în trecut, nefiindu-i satisfăcute nici măcar cele mai primare nevoi fizice sau emoționale, el își construiește anumite sisteme de apărare. Acestea sunt forțe inconștiente care îl protejează împotriva speranței ce ar putea



Donald Winnicott

Pediatrul și psihanalistul englez Donald Woods Winnicott a fost copilul cel mai mic – și unicul fiu – al unei familii remarcabile și prospere din Plymouth, Devon, Marea Britanie. Tatăl său, Sir John Frederick Winnicott, a avut o influență încurajatoare asupra vieții lui, deși mama sa suferea de depresie. Winnicott a studiat inițial pentru a deveni medic și pediatru, specializându-se în psihanaliză mai târziu, în anii 1930.

Winnicott s-a căsătorit de două ori, întâlnind-o pe a doua sa soție, Clare Britton, asistentă socială de psihiatrie, în timp ce lucra cu copiii cu probleme care fuseseră evacuați în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. El a continuat să lucreze ca pediatru timp de peste 40 de ani, iar aceasta a conferit ideilor sale o perspectivă unică. A fost președinte al Societății Psihanalitice Britanice timp de două mandate și a căutat să lărgească orizontul cunoașterii publicului prin multe conferințe și emisiuni.

Lucrări majore

1947 *Ura în contratransfer*
1951 *Obiecte și fenomene tranziționale*
1960 *Teoria relației părinte–copil*

> Se pare că un copil adoptat poate crede că este iubit numai după ce ajunge să fie și urât.
> **Donald Winnicott**

să ducă la dezamăgire. Sistemele de apărare, spune Winnicott, explică prezența urii. Copilul va „reacționa" printr-un acces de furie împotriva noii figuri parentale, exprimând ură și invocând, la rândul său, ură din partea celuilalt. El a numit acest comportament „tendință antisocială". Conform lui Winnicott, pentru un copil care a suferit, nevoia de a urî și de a fi urât este mai profundă chiar și decât nevoia de rebeliune. Este foarte important ca acela care are grijă de el să tolereze acest sentiment de ură, fapt care este un factor esențial în vindecarea copilului. Winnicott spune că copilului trebuie să i se permită să își exprime ura, iar părintele trebuie să fie capabil să tolereze atât ura copilului, cât și pe a sa.

Ideea poate fi șocantă, iar oamenilor le va fi greu să se lupte cu această ură pe care o simt că se trezește în ei. Se vor simți probabil vinovați, deoarece copilul a avut deja parte de suficiente greutăți. Totuși, copilul manifestă în mod activ ură față de părinte, proiectând asupra realității din prezent experiențele din trecutul în care a fost neglijat și ignorat.

Copiii care provin din familii destrămate sau care nu au părinți, spune Winnicott, „își petrec timpul în mod inconștient căutându-și părinții" și, astfel, sentimentele din relațiile trecute sunt proiectate asupra unui alt adult. Copilul a internalizat ura și, de aceea, o vede chiar și atunci când nu este prezentă. În această situație nouă, copilul trebuie să vadă ce se întâmplă atunci când apare ura. Winnicott explică: „După o vreme, copilul adoptat se simte tot mai plin de speranță, iar atunci el începe să testeze mediul pe care l-a găsit, pentru a primi dovezi cu privire la capacitatea celui care are grijă de el de a-l urî obiectiv".

Există multe moduri prin care un copil își poate exprima ura și poate dovedi că într-adevăr nu merită să fie iubit. Această lipsă de valoare este mesajul care i-a fost impregnat prin experiențele parentale negative. Din punctul de vedere al copilului, el caută să se protejeze de riscul de a trebui vreodată să simtă iubire sau de a fi iubit, din cauza dezamăgirii potențiale care însoțește această stare de a fi.

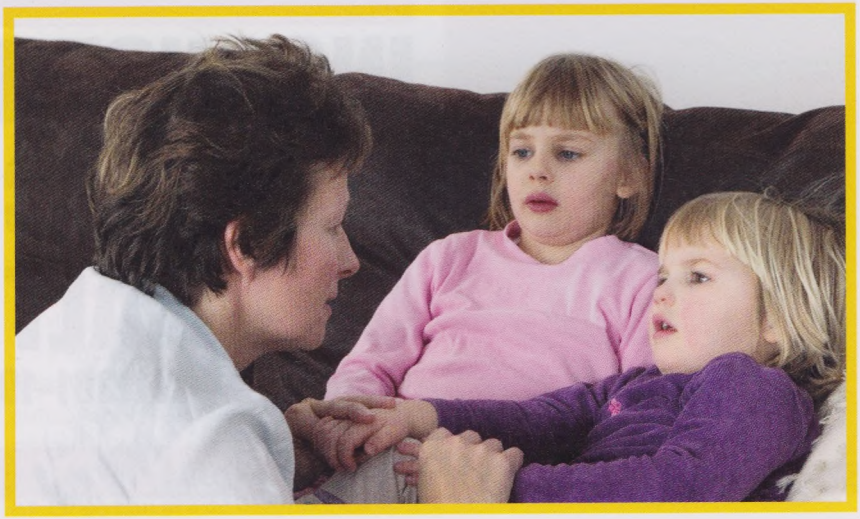
Gestionarea urii

Emoțiile pe care ura copilului le provoacă în părinți, precum și în profesori și în alte figuri parentale sunt foarte reale. Winnicott consideră că este esențial ca adultul să recunoască aceste sentimente, nu să le nege, ceea ce ar putea părea mai ușor. De asemenea, adulții trebuie să înțeleagă că ura copilului nu este personală; copilul își exprimă o anxietate legată de situația nefericită anterioară, față de persoana care este în prezent lângă el.

Bineînțeles, este esențial felul în care își gestionează figura parentală propria ură. Convingerea copilului că este „rău" și nu merită să fie iubit nu trebuie să fie amplificată de răspunsul din partea adultului. Adultul trebuie pur și simplu să tolereze sentimentele de ură și să realizeze că fac parte din relație. Acesta este singurul mod în care copilul se va simți în siguranță și va reuși să formeze un atașament.

Indiferent cât de plin de afecțiune este noul mediu, el nu poate șterge trecutul copilului; vor exista în continuare sentimente reziduale ca rezultat al experienței trecute. Winnicott nu vede nici o scurtătură pentru rezolvarea lucrurilor. Copilul se așteaptă

Tendința antisocială la copii este modul prin care aceștia își exprimă anxietatea cu privire la lumea din jur, punându-i la încercare pe cei care au grijă de ei și care trebuie să continue să le ofere un cămin plin de afecțiune și de susținere.



Deși simte emoțiile negative, inconștiente și firești, provocate de copil, părintele trebuie să ofere un mediu care „susține" copilul, făcându-l să se simtă în siguranță.

ca sentimentele de ură ale adultului să ducă la respingere, deoarece aceasta i s-a întâmplat și în trecut. Atunci când ura nu duce la respingere și este tolerată, ea va putea începe să se diminueze.

Ura sănătoasă

Winnicott consideră că până și în familiile sănătoase din punct de vedere psihologic, care au propriii lor copii, ura conștientă este o parte naturală esențială a experienței de a fi părinte și chiar vorbește despre „a urî în mod adecvat". Melanie Klein sugerase că un bebeluș simte ură față de mama sa, însă Winnicott afirmă că aceasta este precedată de ura mamei față de bebeluș – și că, înainte chiar de aceasta, există o iubire extraordinar de primitivă sau „aspră". Existența copilului aduce o sarcină imensă asupra mamei, care se simte presată atât psihologic, cât și fizic, iar lucrul acesta îi trezește sentimente de ură. Lista lui Winnicott cu privire la cele 18 motive pentru care mama își urăște copilul include: faptul că sarcina și nașterea i-au pus în pericol viața; copilul reprezintă o imixtiune în viața ei personală; bebelușul o rănește atunci când îl hrănește și chiar o mușcă; bebelușul „o tratează ca pe un gunoi, o servitoare fără plată, un sclav". În pofida tuturor acestor lucruri, ea îl și iubește, „cu tot cu excreții", spune Winnicott, cu o iubire imensă, primitivă, și trebuie să învețe cum să își tolereze ura față de propriul copil fără a da curs în vreun fel acestei uri. Dacă nu poate să își urască în mod adecvat bebelușul, susține el, ea va îndrepta aceste sentimente de ură către ea însăși, într-un mod masochist și nesănătos.

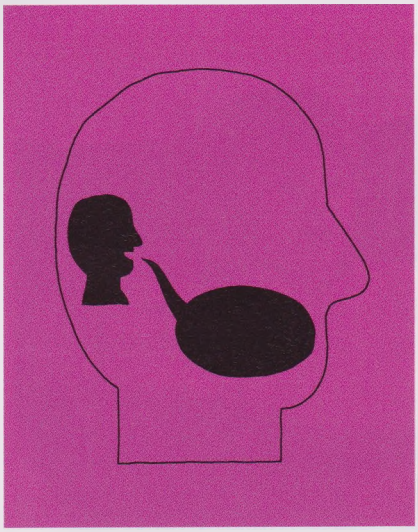
Relația terapeutică

Winnicott a folosit, de asemenea, relația dintre părinte și copil drept o analogie pentru relația terapeutică dintre terapeut și client. Sentimentele care apar în terapeut în timpul analizei fac parte dintr-un fenomen cunoscut sub numele de „contratransfer". Sentimentele trezite în client în timpul terapiei – în general, sentimente cu privire la părinți sau rude – sunt transferate asupra terapeutului. În lucrarea sa, Winnicott descria cum, în cadrul analizei, terapeutul simte ură față de client, deși această ură a fost generată de pacient ca un element necesar pentru a testa dacă terapeutul o poate suporta. Pacientul trebuie să știe că terapeutul este puternic și se poate baza pe el pentru a rezista acestui atac violent.

> Sentimentalismul mamei nu este de nici un folos din punctul de vedere al copilului.
> **Donald Winnicott**

O abordare realistă

Multe dintre ideile lui Winnicott pot părea șocante. El crede că trebuie totuși să fim realiști cu privire la creșterea copilului, evitând sentimentalismul în favoarea sincerității. Aceasta ne permite să ne cunoaștem și să ne gestionăm sentimentele negative, firești, inevitabile, care apar atât când suntem copii, cât și ulterior, când suntem adulți. Winnicott este realist și pragmatic; el refuză să creadă în ideea mitică a „familiei perfecte" sau într-o lume în care câteva vorbe bune pot să șteargă toate ororile care le-au precedat. El preferă să vadă mediul real și adevăratele stări mentale aferente experiențelor noastre de viață și ne cere să facem la fel, cu o onestitate plină de curaj. Ideile sale nu s-au încadrat pe deplin într-o anumită școală de gândire, deși au avut o influență imensă și continuă să aibă impact asupra asistenței sociale, educației, a psihologiei dezvoltării și asupra psihanalizei din întreaga lume.



INCONȘTIENTUL ESTE DISCURSUL CELUILALT

JACQUES LACAN (1901–1981)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Psihanaliza

ÎNAINTE
1807 Filosoful german Georg Hegel afirmă că conștiința de sine depinde de prezența Celuilalt.

1818 Filosoful german Arthur Schopenhauer susține că nu poate exista un obiect în lipsa unui subiect care să îl observe și că percepția obiectului este limitată de viziunea și experiența personală.

1890 În *Principiile psihologiei*, William James face distincția între eul cunoscător, sau „eu", și eul cunoscut, sau „mine".

DUPĂ
1943 Filosoful francez Jean-Paul Sartre afirmă că percepția noastră asupra lumii din jur – sau a Celuilalt – se modifică atunci când apare o altă persoană; noi asimilăm conceptul său cu privire la Celălalt, absorbindu-l în propriul nostru concept.

Celălalt este tot ceea ce se află dincolo de granița propriei noastre ființe.

↓

Noi **ne definim și redefinim** pe noi înșine prin existența Celuilalt.

↓

Noi înțelegem lumea prin **limbajul**, discursul Celuilalt.

↓

De asemenea, folosim acel limbaj pentru **gândurile** noastre cele mai profunde.

↓

Inconștientul este discursul Celuilalt.

Psihanaliștii explică inconștientul ca fiind zona unde sunt depozitate toate amintirile pe care vrem să le îndepărtăm, acestea neputând fi recuperate în mod conștient. Uneori, inconștientul îi vorbește eului conștient pe căi limitate: Carl Jung credea că inconștientul se prezintă eului în stare de veghe prin vise, simboluri și prin limbajul arhetipurilor, în timp ce Freud considera că se exprimă prin comportamentul motivațional și prin „actele ratate". Singurul lucru asupra căruia sunt de acord diversele școli de psihanaliză este acela că inconștientul are acces la o imagine de ansamblu mai amplă decât aceea pe care o reține eul conștient. Însă pentru psihiatrul francez Jacques Lacan, limbajul inconștientului nu este cel al eului propriu, ci cel al „Celuilalt".

Sentimentul eului

Tindem să luăm ca fiind ceva de la sine înțeles noțiunea de eu – aceea că fiecare dintre noi există ca o ființă individuală separată, care vede lumea prin propriii săi ochi, este familiarizată cu granițele care o separă de ceilalți și de lumea din jur și se consideră distinctă în gândire și în modul în care interacționează cu

Vezi și: William James 38–45 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Carl Jung 102–07 ■ Donald Hebb 163

Sentimentul eului propriu se formează prin conștientizarea „Celuilalt" sau a lumii din afara noastră. Totuși, spunea Lacan, limbajul Celuilalt este acela care ne formează cele mai profunde gânduri.

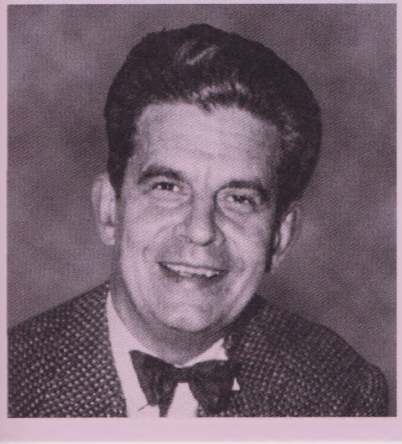
mediul. Dar dacă nu ar exista în afara noastră nimic care să poată fi recunoscut ca fiind separat de noi? Atunci nu am mai fi capabili să conceptualizăm acest sentiment al eului, deoarece nu ar mai exista o ființă delimitată la care să ne gândim. Singurul mod în care putem determina că noi, ca indivizi, suntem separați de lumea din jur îl reprezintă capacitatea noastră de a recunoaște separarea noastră de mediu sau de Celălalt, care ne permite să devenim subiectul – „eu". Prin urmare, Lacan a conchis că fiecare dintre noi este un „eu" numai fiindcă avem conceptul de Celălalt.

Pentru Lacan, Celălalt este absolut tot ceea ce se află în afara eului; este mediul în care ne-am născut și pe care trebuie să îl „interpretăm" sau să îl înțelegem, pentru a supraviețui și a ne dezvolta. Ca să funcționeze în lume, un copil mic trebuie să învețe să grupeze senzațiile în concepte și categorii, iar el face aceasta gradat, conștientizând și înțelegând o serie de elemente semnificative – semne sau coduri. Însă aceste elemente semnificative pot veni la noi numai din lumea exterioară, care se află dincolo de eu. Prin urmare, acestea trebuie să se fi format din limbajul – sau ceea ce Lacan preferă să numească „discursul" – Celuilalt. Putem să gândim sau să ne exprimăm ideile sau emoțiile numai prin

> Eul se află întotdeauna în câmpul Celuilalt.
> **Jacques Lacan**

limbaj, iar singurul limbaj pe care îl avem, conform lui Lacan, este cel al Celuilalt. Senzațiile și imaginile care sunt traduse în gândurile inconștientului trebuie, prin urmare, să fie construite din acest limbaj al Celuilalt sau, după cum afirma Lacan, „inconștientul este discursul Celuilalt". Ideea sa a avut o amplă influență asupra practicii psihanalizei, ducând la o interpretare mai obiectivă și mai deschisă a inconștientului.

Jacques Lacan



Jacques Marie Émile Lacan s-a născut la Paris, unde a fost educat de iezuiți la Colegiul Stanislas. A studiat medicina, specializându-se în psihiatrie. În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, Lacan a rămas în Parisul ocupat, lucrând în spitalul militar Val-de-Grâce.

După război, psihanaliza a devenit instrumentul principal în activitatea sa. Totuși, el a fost exmatriculat de Asociația Internațională de Psihanaliză în 1953, în urma unei dispute cu privire la modalitatea sa „deviantă" de utilizare a unor ședințe de terapie mai scurte. Lacan a înființat apoi Societatea Franceză de Psihanaliză.

Scrierile lui Lacan cuprind domeniile filosofiei, artei, literaturii și lingvisticii. El a ținut și seminarii săptămânale, la care au participat gânditori eminenți precum Roland Barthes și Claude Lévi-Strauss. A fondat, în 1963, Școala Freudiană din Paris, apoi Școala Cauzei Freudiene, în 1981.

Lucrări majore

1966 *Scrieri*
1968 *Limbajul eului*
1954–1980 *Seminarii* (27 vol.)

SARCINA PRINCIPALĂ A OMULUI ESTE ACEEA DE A SE NAȘTE PE SINE

ERICH FROMM (1900–1980)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Psihanaliza umanistă

ÎNAINTE
1258–1261 Misticul sufit Rumi spune că dorul resimțit de sufletul uman este cauzat de separarea sa de sursă.

Anii 1950 Rollo May afirmă că „adevărata religie" constă din a face față provocărilor vieții ghidați de un scop și de un sens, acceptându-ne responsabilitatea și făcând alegeri.

DUPĂ
1950 Karen Horney spune că eul nevrotic este rezultatul scindării dintre un eu idealizat și unul real.

Anii 1960 Abraham Maslow definește creativitatea și faptul de a ne gândi la ceilalți drept caracteristici ale persoanelor autoactualizate.

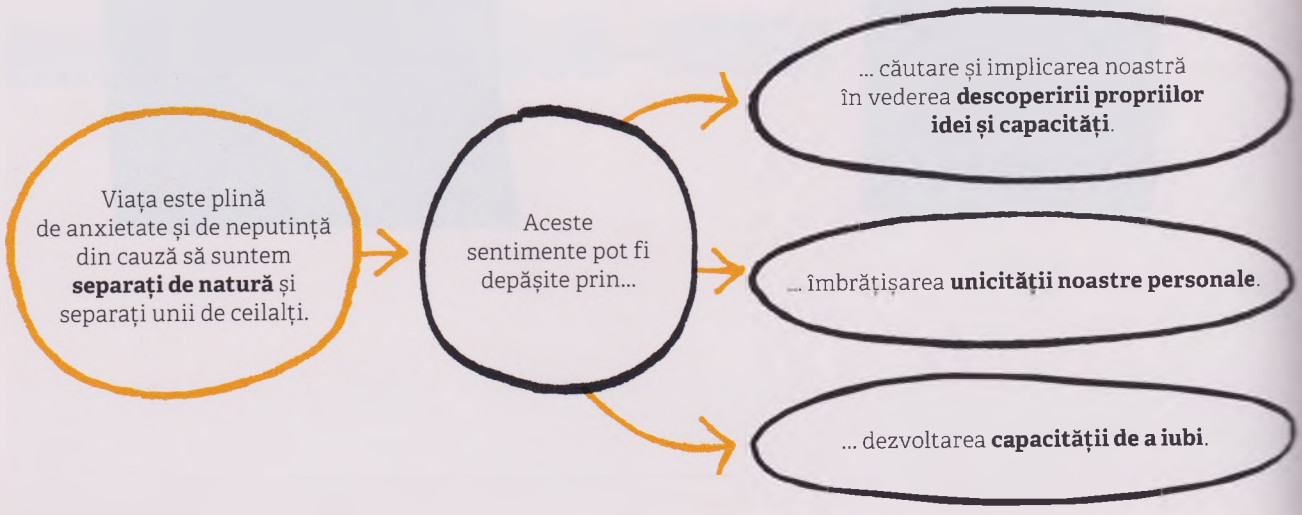
Anii 1970 Fritz Perls spune că trebuie să ne găsim pe noi înșine pentru a atinge autoactualizarea.

Capacitatea de a găsi un sens în viață reprezintă caracteristica definitorie a umanității. Conform psihanalistului gerano-american Erich Fromm, tot ea determină în ce măsură vom urma o cale a bucuriei și a împlinirii sau una a insatisfacției și a rivalității acebe. Fromm credea că deși viața este în mod inerent dureroasă, putem să o facem suportabilă dacă îi dăm un sens, și putem face acest lucru căutând să ne structurăm un eu autentic. Scopul principal al vieții umane este acela de a dezvolta ceea ce Fromm descria drept „cea mai prețioasă calitate cu care este înzestrat omul – iubirea de viață".

Conform lui Fromm, viața este în mod inerent plină de frustrare emoțională, deoarece omul trăiește într-o stare de luptă. El încearcă în mod constant să își echilibreze natura individuală – existența sa ca ființă separată – cu nevoia sa de comuniune. O parte a eului inerent al omului știe să existe doar într-o stare de uniune cu ceilalți; ea trăiește unită cu natura și unită cu alți oameni. Cu toate acestea, ne vedem pe noi înșine ca fiind separați de natură și izolați unii de ceilalți. Ceea ce e și mai rău e că avem capacitatea unică de a reflecta la această separare și de a ne gândi la izolarea noastră. Omul, înzestrat cu rațiune, este însăși viața conștientă de sine.

Fromm sugerează că separarea noastră de natură are la origine dezvoltarea intelectului, care ne-a făcut conștienți de această stare de separare. Capacitatea noastră de a raționa și de a stabili raporturi este cea care ne permite să transcendem natura. Ea ne oferă capacitatea de a trăi productiv și ne conferă superioritatea intelectuală. însă, în același timp, ne face să ne dăm seama că suntem singuri în această lume. Rațiunea ne face conștienți de faptul că suntem muritori și că cei dragi nouă sunt muritori. Această înțelegere

> Se pare că nimic nu este mai greu de suportat pentru omul obișnuit decât sentimentul de a nu fi identificat cu un grup.
> **Erich Fromm**



Vezi și: Karen Horney 110 ■ Fritz Perls 112–117 ■ Carl Rogers 130–137 ■ Abraham Maslow 138–139 ■ Rollo May 141

Creativitatea artiștilor îi încurajează să interpreteze lumea din jur în moduri noi. Artiștii cei mai apreciați ai lumii au fost întotdeauna, în esență, nonconformiști.

generează o sursă cronică de tensiune și o singurătate insuportabilă, pe care căutăm permanent să o depășim; starea inerentă de a fi a omului este una de anxietate și deznădejde. Însă există speranță, insistă Fromm, deoarece omul poate depăși acest sentiment al izolării și al alienării dacă își găsește un scop.

Totuși, în timp ce ne luptăm să devenim ființe individuale unice și libere, simțim în continuare nevoia comuniunii cu ceilalți și, încercând să echilibrăm cele două nevoi, este posibil să căutăm confortul conformării la un grup sau la o autoritate. Aceasta este o abordare greșită, spune Fromm, căci este imperativ necesar să ne descoperim sinele nostru independent, propriile păreri și sistemele de valori personale, nu să aderăm la normele convenționale sau autoritare. Dacă încercăm să transferăm altor oameni sau instituții responsabilitatea pentru alegerile noastre proprii, ne vom înstrăina de noi înșine, în timp ce însuși scopul vieții noastre este acela de a ne defini pe noi înșine, îmbrățișând unicitatea noastră personală, descoperindu-ne propriile idei și capacități și acceptându-ne cu drag acele laturi care ne fac diferiți de ceilalți oameni. Sarcina principală a omului este aceea de a se naște pe sine. Procedând astfel, el se eliberează de confuzie, singurătate și apatie.

Creativitate și iubire

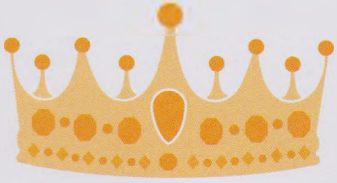
În mod paradoxal, Fromm crede că singurul mod în care putem găsi acel sentiment de deplinătate pe care îl căutăm este prin descoperirea propriei individualități. Putem realiza aceasta urmându-ne propriile idei și pasiuni, precum și având scopuri creative, deoarece „creativitatea necesită curajul de a abandona certitudinile".

Unul dintre modurile fundamentale prin care omul se eliberează de izolare îl reprezintă capacitatea sa de a iubi. Conceptul despre iubire al lui Fromm este foarte diferit de înțelesul care i se atribuie în mod obișnuit acestui cuvânt. Pentru Fromm, iubirea nu este o emoție, nici nu este dependentă de găsirea unui obiect pe care să îl iubim. Este o capacitate creatoare interpersonală pe care trebuie efectiv să o dezvoltăm ca parte a personalității noastre. El spune că „este o atitudine, o orientare a caracterului care determină modul de relaționare al persoanei cu întreaga lume".

În ceea ce privește iubirea personală față de altcineva, Fromm afirmă că elementele componente principale sunt grija, responsabilitatea, respectul și cunoașterea – o cunoaștere obiectivă a lucrurilor pe care și le dorește și de care are cu adevărat nevoie cealaltă persoană. Iubirea este posibilă numai prin respectarea unicității și a separării dintre noi înșine și celălalt; în mod paradoxal, așa ne putem dezvolta capacitatea de a crea legături autentice. Iubirea necesită un mare respect pentru cealaltă persoană în chip de individ și se bazează pe autonomie, nu pe un melanj al personalităților. În dorința noastră copleșitoare de a ne conecta și a ne uni, încercăm să iubim, însă relațiile noastre rezultă adesea într-un dezechilibru lipsit de iubire. Noi credem că iubim, dar în realitate este posibil să căutăm o altă formă de conformare. Spunem „te iubesc", dar ceea ce vrem, de fapt, să spunem este „mă văd pe mine în tine", „voi deveni una cu tine" sau „te voi avea". În iubire încercăm să ne pierdem unicitatea sau să o furăm de la cealaltă persoană. Dorul nostru de a exista „în uniune" ne face să ne dorim să ne vedem reflectați în alți oameni, fapt care, la rândul său, ne face să ne impunem în mod artificial trăsăturile asupra altcuiva. Singurul mod de a iubi, spune Fromm, este acela de a iubi liber, garantându-i celeilalte persoane

Cele patru tipuri de personalitate neproductivă

Tipul receptiv nu are de ales decât să își accepte rolul și nu se luptă niciodată să schimbe lucrurile sau să le îmbunătățească.



Tipul exploatator este agresiv și focalizat pe sine, implicându-se în general în acțiuni de constrângere și plagiere.

Tipul posesiv se luptă să păstreze ceea ce are și caută întotdeauna să dobândească mai mult.

Tipul comercial „vinde" orice, în special propria imagine.

individualitatea deplină. Trebuie să respectăm opiniile, preferințele și sistemele de credințe diferite ale celeilalte persoane. Iubirea nu se bazează pe modelarea unei persoane după șablonul celeilalte și nu se referă la găsirea „potrivirii" perfecte. Iubirea este, spune el, „uniunea cu cineva sau ceva din afara propriei ființe, cu condiția menținerii separării și integrității propriului sine".

Mulți oameni cheltuiesc sume enorme de bani și timp căutând să cultive eul pe care îl consideră ei mai demn de a fi acceptat și cu mai multe șanse să fie iubit sau dorit. Acest lucru este inutil, deoarece numai o persoană care are un puternic simț al eului propriu și care își poate afirma cu fermitate propria înțelegere asupra lumii va reuși să se ofere liber celorlalți și să iubească într-un mod autentic. Cei care au tendința de a se orienta către a primi iubire, și nu către a manifesta iubire față de ceilalți vor eșua; ei vor căuta, de asemenea, să stabilească și în alte moduri o relație în care ei să fie cei care primesc, dorindu-și permanent să li se ofere ceva – material sau nematerial – în loc să fie cei care dau. Acești oameni consideră că sursa tuturor lucrurilor bune se află în exteriorul lor și simt constant nevoia de a acumula, deși aceasta nu le aduce nici o satisfacție.

> «Cunoaște-te pe tine însuți» este una dintre poruncile esențiale care au drept scop dobândirea de către om a puterii și a fericirii.
> **Erich Fromm**

Tipurile de personalitate

Fromm a identificat câteva tipuri de personalitate pe care el le-a numit „neproductive", deoarece le permit oamenilor să evite asumarea adevăratei responsabilități pentru acțiunile lor și împiedică creșterea personală, productivă. Fiecare dintre cele patru tipuri principale de personalitate neproductivă – receptivă, exploatatoare, posesivă și comercială – are atât aspecte pozitive, cât și negative. Cel de-al cincilea tip – necrofilul – este fără excepție un tip negativ, iar al șaselea tip – personalitatea productivă – este idealul din perspectiva lui Fromm. În realitate, personalitățile noastre sunt, în general, alcătuite dintr-un amestec al celor patru tipuri principale.

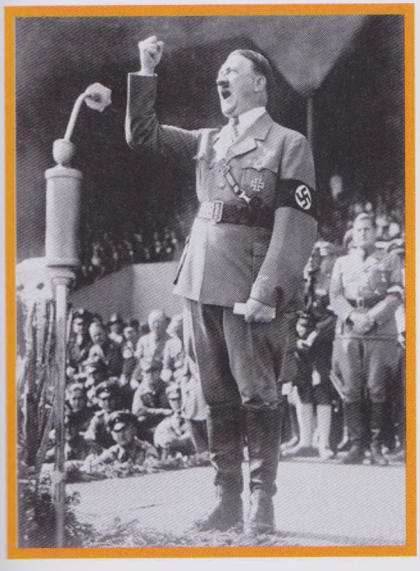
O persoană cu o orientare „receptivă" va trăi pasiv oricum ar sta lucrurile, acceptând ceea ce îi este dat. Acești oameni urmează pe cineva în loc să conducă; lucrurile sunt făcute de către ceilalți. În cazuri extreme, aceasta este postura de victimă, însă din punctul de vedere al aspectului ei pozitiv, este o tipologie plină de devoțiune și acceptare, Fromm asociind-o cu țăranii și emigranții din vechime.

Orientarea „exploatatoare" înflorește atunci când ia ceva de la ceilalți; oamenii exploatatori iau ceea ce au nevoie, în loc să câștige sau să creeze ei înșiși acele lucruri. Totuși, ei prezintă o foarte mare încredere în sine și un puternic simț al inițiativei. Acest tip este exemplificat de aristocrații care se făceau stăpâni pe puterea și bogăția populațiilor indigene, pentru a-și umple buzunarele.

„Posesivii" caută întotdeauna să aibă prieteni bine plasați și realizează chiar o ierarhie a celor dragi în funcție de valoarea lor, văzându-i ca pe o posesiune. Avizi de putere și lipsiți de generozitate, în cel mai bun caz ei sunt pragmatici și economi. Din punct de vedere istoric, aceasta este clasa de mijloc sau burghezia, ale cărei rânduri cresc în timpul crizelor economice.

Ultimul dintre tipurile principale este reprezentat de orientarea „comercială". Acești oameni sunt obsedați de imaginea lor și se gândesc permanent cum să se vândă mai bine pe ei înșiși și să își facă o mai bună publicitate. Fiecare alegere este evaluată în termenii statutului pe care îl reflectă, începând de la haine, mașini și vacanțele pe care le cumpără până la căsătoria într-o familie „bună". În varianta negativă, sunt oportuniști, lipsiți de tact și de substanță; în varianta pozitivă sunt extrem de motivați, focalizați pe un scop și energici. Acest tip este cel mai reprezentativ pentru societatea modernă, unde accentul pe importanța de sine și pe acumularea de cât mai multe lucruri este în continuă creștere.

Tipul cel mai neproductiv de personalitate – necrofilul – caută numai să distrugă. Profund înspăimântat de natura dezordonată și incontrolabilă a vieții, tipul necrofil adoră să vorbească despre boală și moarte și este obsedat de nevoia de a impune „legea și ordinea". Acest tip preferă obiectele mecanice celorlalți oameni. În varianta moderată sunt persoane pesimiste, care spun întotdeauna nu și al căror pahar este mereu pe jumătate gol, niciodată pe jumătate plin.



Fascinația lui Hitler față de moarte și distrugere îl indică drept un exemplu al tipului de personalitate necrofil descris de Fromm, obsedat de control și de impunerea ordinii.

> Viața are
> un dinamism interior
> personal; ea tinde
> să crească, să se exprime,
> să fie trăită.
> **Erich Fromm**

Ultimul tip de personalitate al lui Fromm – întruchiparea orientării productive – caută cu sinceritate și chiar găsește o soluție valabilă în viață prin flexibilitate, învățare și sociabilitate. Căutând să „devină una" cu lumea și să scape astfel de singurătatea separării, oamenii productivi răspund lumii într-un mod rațional, cu o minte deschisă, dispuși să își modifice convingerile în lumina unor dovezi noi. O persoană productivă poate să iubească cu adevărat pe altcineva pentru ceea ce este, nu ca pe un trofeu sau ca pe o protecție împotriva lumii. Fromm numește acest tip de ființă curajoasă „omul fără mască".

Activitatea lui Fromm prezintă o perspectivă unică, avându-și sursa în psihologie, sociologie și gândire politică, în special în scrierile lui Karl Marx. Lucrările sale, care au drept țintă publicul larg, au avut o influență mai mare asupra acestuia decât asupra comunității academice, în special datorită insistenței asupra libertății ideilor. El este, cu toate acestea, recunoscut ca un reprezentant de marcă al psihologiei umaniste.

Erich Fromm

Erich Fromm a fost unicul copil al unor părinți evrei ortodocși și a crescut în Frankfurt am Main, Germania. Un tânăr contemplativ, a fost inițial influențat de studiul Talmudului, însă ulterior și-a îndreptat atenția către Karl Marx și către teoria socialistă, în același timp fiind preocupat de psihanaliza lui Freud. Impulsionat de nevoia de a înțelege ostilitatea la care a fost martor în timpul Primului Război Mondial, el a studiat jurisprudența, apoi sociologia (obținând chiar un doctorat), după care s-a specializat în psihanaliză. După ce naziștii au venit la putere în Germania, în 1933, Fromm s-a mutat în Elveția și apoi la New York, unde și-a deschis un cabinet de psihanaliză și a predat la Universitatea Columbia.

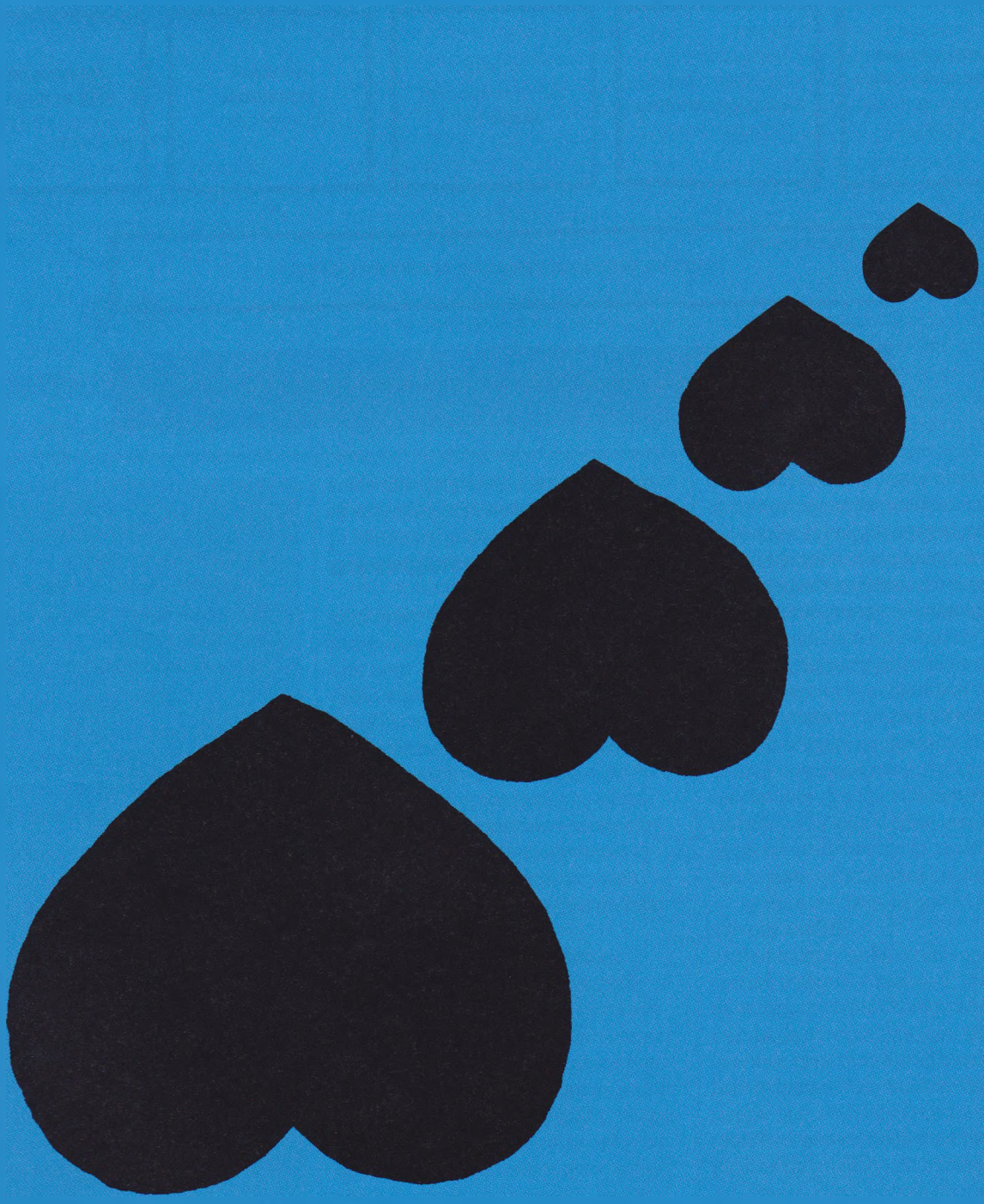
Fromm s-a căsătorit de trei ori și a avut o aventură celebră cu Karen Horney în anii 1930. În 1951, a părăsit SUA pentru a preda în Mexic, întorcându-se 11 ani mai târziu pentru a deveni profesor de psihiatrie la Universitatea din New York. A murit în Elveția, la vârsta de 79 de ani.

Lucrări majore

1941 *Frica de libertate*
1947 *Omul pentru el însuși*
1956 *Arta de a iubi*

O VIAȚĂ FRUMOASĂ ESTE UN PROCES, NU O STARE

CARL ROGERS (1902–1987)



ÎN CONTEXT

ABORDARE
Terapia centrată pe individ

ÎNAINTE
Anii 1920 Psihanalistul austriac Otto Rank sugerează că separarea de gândurile, emoțiile și comportamentele învechite este esențială pentru creșterea și dezvoltarea psihologică.

Anii 1950 Abraham Maslow spune că oamenii nu trebuie să fie văzuți ca o acumulare de simptome, ci în primul și în primul rând ca oameni.

DUPĂ
Anii 1960 Fritz Perls popularizează conceptul de exteriorizare a așteptărilor celorlalți oameni, în scopul găsirii eului propriu celui mai autentic.

2004 Psihologul umanist american Clark Moustakas explorează acele componente ale vieții care sunt specifice ființei umane: speranța, iubirea, eul, creativitatea, individualitatea și devenirea.

În secolul al XIX-lea și la începutul secolului XX, o mare parte a abordării tratamentului psihologic se baza pe ideea că bolile mintale sunt maladii patologice bine determinate, care trebuie să fie vindecate. Teoria psihanalitică populară la data respectivă definea oamenii a căror sănătate mintală era zdruncinată drept „nevrotici". Bolile mintale erau văzute într-o lumină negativă, iar majoritatea practicilor și teoriilor psihologice de atunci ofereau definiții stricte, cu explicații structurate privind cauzele aflate la baza bolilor mintale și metode clare pentru a le vindeca.

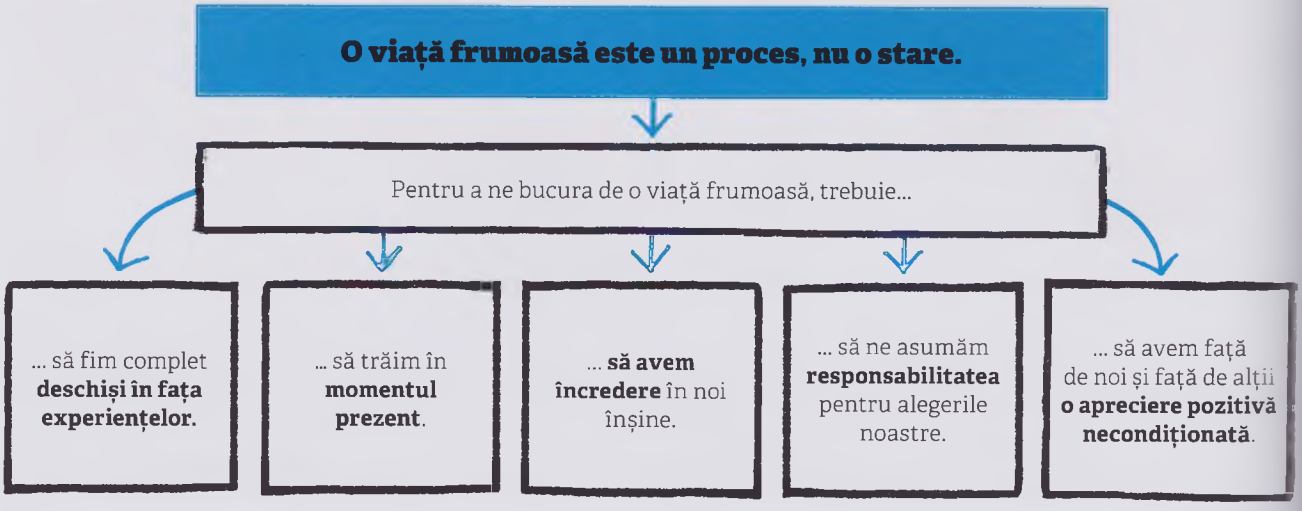
Psihologul american Carl Rogers a abordat o cale mai ezoterică spre sănătatea mintală, astfel reușind să extindă pentru totdeauna orizontul psihoterapiei. El considera că filosofiile de la vremea respectivă erau prea structurate și prea rigide pentru a gestiona ceva atât de dinamic cum este experiența umană și că umanitatea este mult prea diversă pentru a se încadra în anumite categorii bine delimitate.

Dobândirea sănătății mintale

În opinia lui Rogers, este absurd să vezi sănătatea mintală drept o stare specifică, fixă; o bună sănătate mintală nu este ceva realizat brusc la finalul mai multor etape. De asemenea, ea nu poate fi atinsă nici prin faptul că starea nevrotică de tensiune pe care a avut-o anterior un individ a fost redusă prin satisfacerea impulsurilor și necesităților biologice, după cum insistă psihanaliza. Nici nu poate fi cultivată prin urmarea unui program specific destinat să dezvolte și să păstreze o stare de homeostază interioară sau de echilibru impermeabil, reducând efectul haosului exterior al lumii asupra sinelui, după cum recomandau behavioriștii.

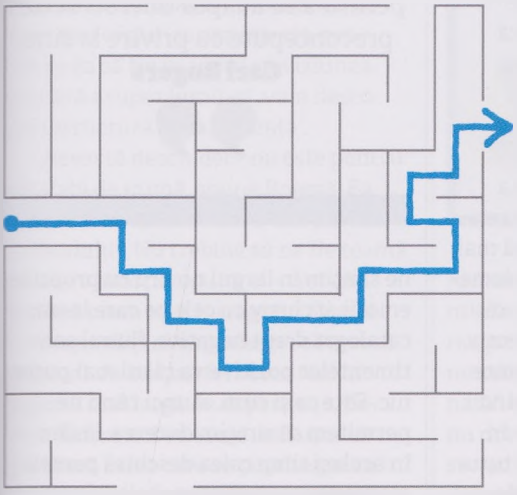
Rogers nu crede că cineva există într-o stare defectuoasă care trebuie să fie reparată pentru ca persoana respectivă să aibă o stare mai bună, ci el preferă să vadă experiența umană mintea noastră și mediul înconjurător ca fiind entități vii, aflate în continuă transformare. El vorbește despre „procesul continuu al experienței organismului", văzând viața ca pe ceva instantaneu și continuu; viața există în experiența fiecărui moment.

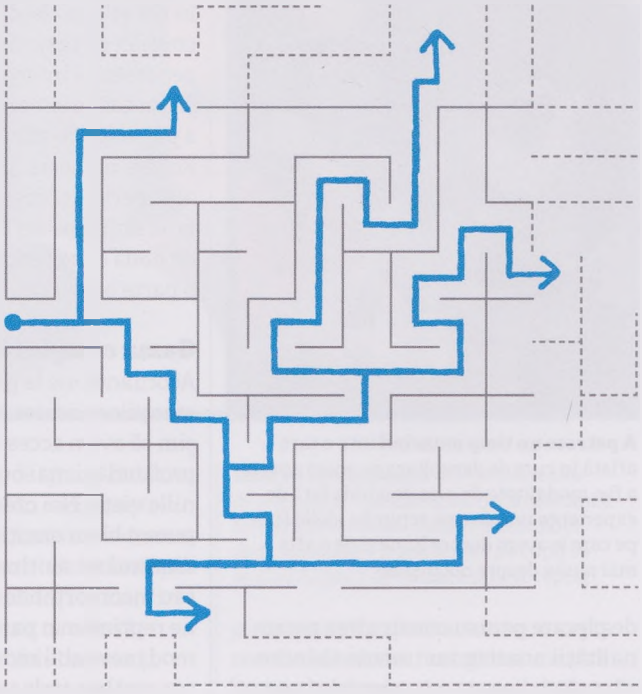
Conform lui Rogers, un concept de sine sănătos nu este o identitate fixă, ci o entitate fluidă și schimbătoare, deschisă posibilităților. Rogers adoptă o definiție autentică, liberă a experienței



Vezi și: Fritz Perls 112–117 ■ Erich Fromm 124–129 ■ Abraham Maslow 138–139 ■ Rollo May 141 ■ Dorothy Rowe 154 ■ Martin Seligman 200–201

Spre deosebire de un labirint, ce are doar o singură cale de rezolvare, Rogers afirmă că viața abundă în posibilități și oferă căi multiple – însă individul este adesea incapabil să le vadă sau nu își dorește aceasta. Pentru a avea „o viață frumoasă", trebuie să rămânem flexibili și deschiși față de ce ne aduce viața, trăind-o total, clipă de clipă.





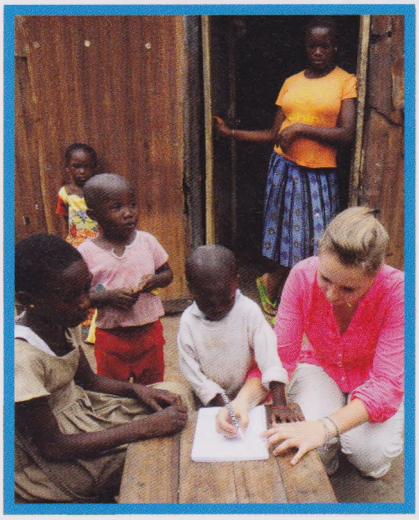
umane sănătoase, care nu este predeterminată și care conține posibilități nelimitate. Oamenii nu se află pe o cale la capătul căreia ei trebuie să devină „adaptați" sau „actualizați", după cum a sugerat colegul său Abraham Maslow, și el psiholog umanist. Realmente, scopul existenței nu este acela de a ajunge la o destinație, deoarece existența nu este o călătorie către un punct precis, ci mai degrabă un proces continuu de creștere și descoperire care nu încetează până în momentul morții.

Cum să ai „o viață frumoasă"

Rogers folosește conceptul de „viață frumoasă" atunci când se referă la gama de caracteristici, atitudini și tipuri de comportament manifestate de oamenii care au adoptat fundamentele abordării sale – oameni care s-au abandonat „complet fluxului vieții". Un ingredient esențial este capacitatea de a rămâne în întregime prezent în clipa de față. De vreme ce eul și personalitatea se nasc în urma experienței, este esențial să rămânem perfect deschiși față de posibilitățile oferite de fiecare clipă și să lăsăm experiența să structureze eul. Individul trăiește într-un mediul al schimbării continue. Totuși, foarte des și foarte ușor oamenii se opun acestei fluidități și creează în locul ei structuri ale felului în care cred ei că ar trebui să fie lucrurile. Apoi încearcă să se modeleze pe ei înșiși, precum și viziunea lor asupra realității, pentru a se adapta la structurile pe care ei le-au făcut. Acest mod de a fi este tocmai opusul organizării fluide, curgătoare și schimbătoare a propriei ființe pe care Rogers consideră că o impune natura existenței.

Prejudecățile noastre cu privire la modul în care este sau ar trebui să fie lumea, precum și la rolul nostru în cadrul ei definesc limitele lumii în care trăim și ne diminuează capacitatea de a rămâne prezenți și deschiși în fața experiențelor. Rogers consideră că pentru a trăi o viață frumoasă și a rămâne deschiși față de experiențe trebuie să adoptăm un fel de a fi care să nu ne facă să ne simțim încătușați și blocați. În viziunea lui Rogers, scopul este acela ca experiența să fie punctul

> Ceea ce voi fi în clipa următoare și ceea ce voi face își are originea în momentul prezent și nu poate fi prezis.
>
> **Carl Rogers**



A petrece un timp muncind într-o țară aflată în curs de dezvoltare se poate dovedi a fi o modalitate de a ne deschide față de experiențe noi, de a ne schimba ideile fixe pe care le avem despre lume și de a afla mai multe despre noi înșine.

de plecare pentru construirea personalității noastre; nu trebuie să încercăm să ne punem experiențele în acord cu o noțiune preconceptă privitoare la propriul eu. Dacă ne agățăm de viziunea noastră proprie privitoare la cum ar trebui să fie lucrurile, în loc să le acceptăm așa cum sunt de fapt, este foarte probabil că vom ajunge să vedem nevoile noastre drept „incongruente" sau în dezacord cu ceea ce ni se oferă.

Atunci când lumea nu „face ceea ce vrem noi" și ne simțim incapabili să ne schimbăm ideile, apare conflictul, sub forma atitudinii defensive. Rogers definește atitudinea defensivă drept tendința de a aplica inconștient strategii pentru a împiedica un stimul deranjant să pătrundă în câmpul conștiinței. Atunci noi fie negăm (blocăm), fie distorsionăm (reinterpretăm) ceea ce se întâmplă de fapt, refuzând, practic, să acceptăm realitatea, pentru a rămâne agățați de ideile noastre preconcepute. Procedând astfel, ne refuzăm gama completă de potențiale reacții, sentimente și idei, respingând un spectru amplu de opțiuni ca fiind greșite sau inadecvate. Sentimentele și gândurile defensive care se trezesc în noi atunci când realitatea este în conflict cu prejudecățile noastre generează o interpretare artificială și limitată a experienței. Pentru a participa cu adevărat la ceea ce Rogers numește „procesul continuu al experienței organismului", trebuie să fim pe deplin deschiși față de noua experiență și să lăsăm la o parte orice atitudine defensivă.

Gama completă de emoții

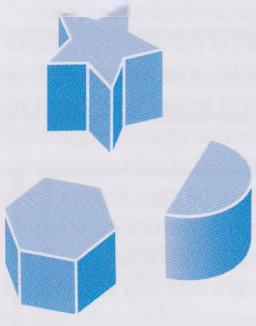
Acordându-ne la gama completă a emoțiilor noastre, spune Rogers, reușim să avem acces la o experiență mai profundă și mai bogată în toate domeniile vieții. Noi credem, probabil, că putem bloca emoțiile în mod selectiv, diminuând sentimentele deranjante sau inconfortabile, însă atunci când ne reprimăm o parte a emoțiilor, în mod inevitabil reducem sonorul tuturor sentimentelor noastre, refuzându-ne accesul la natură în întregul ei. Dacă, în schimb, ne dăm voie să

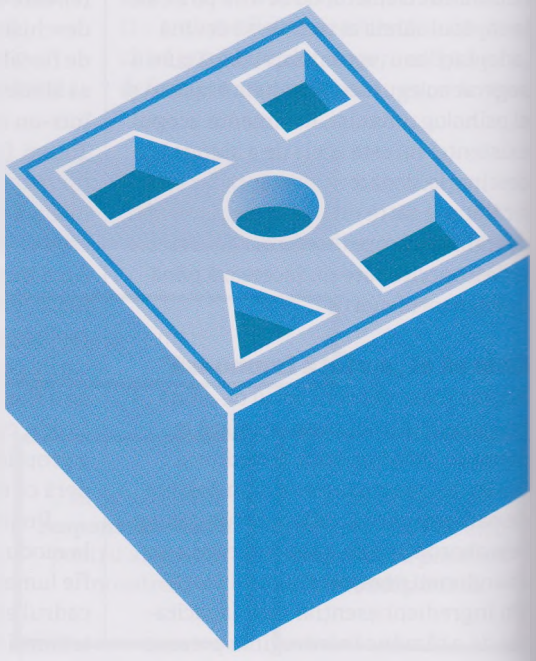
> Eul și personalitatea se nasc din experiență; nu experiența este cea care trebuie să fie modificată [...] pentru a se adapta unei structuri preconcepute cu privire la sine.
> **Carl Rogers**

ne simțim în largul nostru cu propriile emoții, inclusiv cu cele pe care le-am catalogat drept negative, fluxul sentimentelor pozitive va țâșni mai puternic. Este ca și cum, atunci când ne permitem să simțim durerea, lăsăm în același timp calea deschisă pentru o experiență mai intensă a bucuriei.

Rogers spune că rămânând permanent deschiși la tot ceea ce se petrece

O viziune rigidă asupra lumii duce adesea la nefericire; ne vom simți la fel ca „un cub care caută să se potrivească într-un orificiu rotund", constant frustrați că viața noastră nu este așa cum ne-am așteptat să fie. Rogers ne îndeamnă să ne abandonăm ideile preconcepute și să vedem lumea așa cum este ea de fapt.





lăsăm toate capacitățile noastre să opereze și, astfel, putem obține cea mai mare satisfacție de pe urma experiențelor pe care le avem. Dacă nu ne punem în acțiune mecanismele de apărare pentru a bloca o parte a ființei noastre, vom reuși să trăim totul la maximum. Odată ce ne eliberăm de sub povara prejudecăților minții, vom reuși să înflorim. Atunci nu ne vom mai organiza experiența pentru ca ea să fie în acord cu viziunea noastră asupra lumii, ci „vom descoperi structura în experiență".

Această deschidere nu este pentru cei slabi de inimă, spune Rogers. Ea necesită un anumit curaj din partea individului. Nu trebuie să ne fie teamă de nici o emoție, spune el – trebuie doar să permitem întregului flux al cunoașterii și al experienței să treacă prin noi. Având astfel acces real la o gamă mai largă de experiențe, fiecare dintre noi va reuși mai ușor să găsească calea care se potrivește cu adevărat eului său autentic – acesta fiind individul pe deplin funcțional pe care ar trebui să-l întruchipăm, în viziunea lui Rogers. Suntem ființe în continuă transformare, iar Rogers subliniază faptul că direcția în care se deplasează oamenii, atunci când au libertatea de a se deplasa în orice direcție, este în general direcția care li se potrivește cel mai bine și cu care ei se potrivesc cel mai bine.

Acceptarea necondiționată

Spre deosebire de viziunea multora dintre predecesorii săi în domeniul psihoterapiei, Rogers credea că oamenii sunt, în esența lor, sănătoși și buni, iar sănătatea mintală și emoțională ține de mersul firesc al naturii umane. Aceste convingeri reprezintă fundamentul unei abordări care privește pacienții într-o lumină în întregime pozitivă, o lumină a acceptării absolute și necondiționate. Rogers le cerea pacienților să învețe să facă același lucru în privința lor înșiși și a celorlalți.

Iubirea condiționată de o acțiune sau de o situație – de exemplu, dacă mănâncă tot din farfurie sau dacă primesc note de 10 la școală – îi poate face pe copii să se simtă lipsiți de valoare și neacceptați.

Această perspectivă, ce își are rădăcinile în compasiune și în recunoașterea potențialului fiecărui individ, este numită „apreciere pozitivă necondiționată". Rogers credea că toți oamenii, nu doar pacienții săi au nevoie să se vadă pe ei înșiși în felul acesta și, de asemenea, și pe cei din jurul lor și mediul înconjurător.

Acceptarea necondiționată de sine și acceptarea necondiționată a celorlalți sunt esențiale, iar atunci când acestea lipsesc, oamenii nu mai sunt deschiși în fața experienței. Rogers susținea că mulți dintre noi au anumite condiții specifice, exagerate, care trebuie să fie îndeplinite înainte să ne

> Nici ideile vreunei alte persoane și nici vreuna dintre ideile mele, proprii, nu au atâta autoritate câtă are experiența mea personală.
> **Carl Rogers**

putem acorda aprobarea sau acceptarea. De asemenea, imaginea noastră de sine și părerea despre ceilalți se bazează pe realizări sau aparențe, nu pe acceptarea oamenilor așa cum sunt.

Părinții își învață inevitabil copiii că sunt demni de afecțiune numai dacă îndeplinesc anumite cerințe, oferindu-le recompense și laude atunci când mănâncă tot din farfurie sau iau o notă de 10 la fizică și nu îi iubesc total doar pentru că sunt ceea ce sunt. Rogers numește aceste cerințe „condiții ale valorii", considerând că tendința omenirii de a cere ca oamenii și lucrurile să se ridice la înălțimea așteptărilor noastre arbitrare ne face tuturor un imens deserviciu.

Realizările trebuie respectate, spune el, însă ele sunt atât separate de acceptare, cât și secundare acesteia, acceptarea fiind o nevoie umană de bază, care nu trebuie să fie „câștigată" prin fapte sau acțiune. Rogers afirmă că valoarea unui individ este inerent garantată de către miracolul existenței. Acceptarea nu trebuie niciodată gândită în termeni de condiționare;

> Ființa umană subiectivă are o valoare importantă [...] aceea că indiferent cum ar fi etichetată și evaluată, ea este, mai întâi de toate, o persoană.
> **Carl Rogers**

aprecierea pozitivă necondiționată este esențială pentru ca toți să avem „o viață frumoasă".

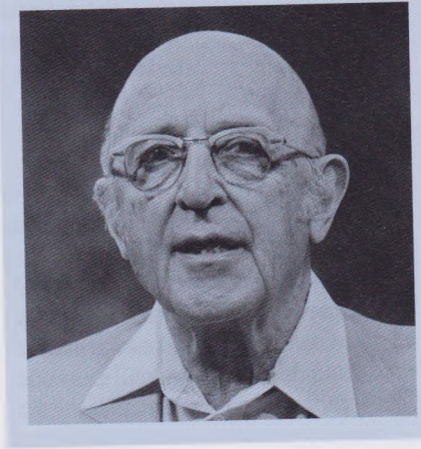
Pe măsură ce oamenii se acceptă tot mai mult pe ei înșiși, devin totodată și mai răbdători cu ei înșiși. Acceptarea diminuează din presiunea care ne împinge să facem, să vedem și să dobândim, presiune ce apare atunci când trăim cu ideea greșită că aceste activități ne definesc valoarea. Putem astfel să ne dăm seama că fiecare dintre noi este o lucrare în continuă desfășurare; că suntem cu toții o activitate în desfășurare, după cum spune și Rogers în lucrarea sa de căpătâi, *A deveni o persoană* – suntem cu toții într-o permanentă „stare de devenire". Ironia este că o mai mare acceptare de sine, alături de diminuarea presiunii nesănătoase și a criticii constante, ne poate face efectiv să devenim mult mai productivi.

Ai încredere în tine

A trăi o „viață frumoasă" înseamnă, în viziunea lui Rogers, a învăța să avem încredere în noi înșine. Pe măsură ce individul se deschide tot mai mult, el descoperă că încrederea lui în el însuși și în instinctele lui începe și ea să se amplifice simultan, iar el se bazează tot mai mult pe capacitatea proprie de a lua decizii. Nemaiavând nevoie să reprime vreo parte a ființei sale, el poate fi în contact intim cu toate părțile sale. Aceasta îi oferă acces la o mare diversitate de perspective și sentimente, iar el este, astfel, mai capabil să evalueze alegeri care îl vor ajuta să își realizeze cu adevărat potențialul. Poate vedea mai clar în ce direcție vrea să o ia sinele său autentic și poate face alegeri care să fie cu adevărat în congruență cu nevoile sale. Nemaifiind constrâns de ceea ce crede el că ar trebui să facă sau de ceea ce societatea ori părinții l-au condiționat să creadă că vrea, lui îi vine mult mai ușor să existe pur și simplu în momentul prezent, fiind pe deplin conștient de ceea ce își dorește cu adevărat. Acum poate avea încredere în el însuși, „nu pentru că este infailibil, ci pentru că poate fi pe deplin deschis față de consecințele fiecăreia dintre acțiunile sale, modificându-le dacă i se par nesatisfăcătoare", explică Rogers.

Atunci când „trăim o viață frumoasă", avem sentimentul că viața noastră ne aparține și ne asumăm responsabilitatea pentru noi înșine – aceasta este o altă componentă a filosofiei lui Rogers, care provine dintr-o viziune existențială. Ceea ce alegem să gândim sau să facem este la latitudinea noastră; nu pot apărea sentimente reziduale atunci când am identificat singuri ce ne dorim și ce ne trebuie și am făcut pașii necesari în direcția respectivă. În același timp, ne vom simți mai responsabili și vom avea o tendință mai mare de a investi cu adevărat în viețile noastre. Nu rareori se întâmplă să auzim despre un doctor care urăște medicina, însă o practică deoarece părinții lui i-au spus că fiind medic va câștiga astfel respect și aprobare – atât din partea lor, cât și din partea societății.

Carl Rogers



Carl Rogers s-a născut în Oak Park, Illinois, SUA, într-o familie protestantă strictă, și se pare că avea puțini prieteni în afara familiei, înainte de a merge la colegiu. Inițial, Rogers a obținut o diplomă în agricultură, însă după ce s-a căsătorit cu iubita sa din copilărie Helen Elliott, în 1924, s-a înscris la seminarul teologic, de unde s-a retras apoi pentru a urma un curs de psihologie. Rogers a lucrat la universitățile din Ohio, Chicago și Wisconsin, dezvoltând terapia sa specifică focalizată asupra clientului și având la bază psihologia umanistă. De asemenea, a făcut parte și din Organizația Serviciilor Unite, oferind consiliere personalului militar întors acasă în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. În 1964 i s-a acordat premiul „Umanistul anului" de către Asociația Americanilor Umaniști. Și-a devotat ultimii zece ani din viață activității în slujba păcii mondiale. A fost nominalizat pentru premiul Nobel în 1987.

Lucrări majore

1942 *Consiliere și psihoterapie*
1951 *Terapia centrată pe client*
1961 *A deveni o persoană*

Pentru a învăța un copil să meargă pe bicicletă este nevoie de încurajare și susținere, însă în ultimă instanță copilul trebuie să fie curajos și să aibă încredere în el însuși. Rogers a comparat terapia centrată pe persoană cu acest proces.

În opoziție directă, numărul studenților care își abandonează studiile sau nu se duc la cursuri este izbitor de mic în rândul celor care nu au primit foarte multă susținere, dar au muncit ca să-și plătească taxele universitare.

Modurile în care oamenii ne pot influența dorințele și felul în care ne definim pe noi înșine pot fi extrem de complexe. Atunci când acționăm în conformitate cu dorințele altcuiva, și nu cu ale noastre, putem îngropa în adâncul nostru resentimente. Dacă acțiunile noastre sunt independente de influențele exterioare, ne simțim mai autentici, ne simțim stăpânii propriului destin și suntem mult mai satisfăcuți de rezultate.

Abordarea centrată pe individ

Filosofia lui Rogers a devenit piatra unghiulară a unei noi abordări numite psihologia umanistă, pe care acesta a fondat-o în anii 1950 împreună cu Abraham Maslow și Rollo May. Ea se bazează pe o viziune pozitivă asupra umanității, viziune care presupune că aceasta este în esență sănătoasă și capabilă să crească și să își realizeze potențialul. Abordarea a fost în opoziție cu alte terapii psihologice principale la vremea respectivă, psihanaliza și behaviorismul, care se focalizau amândouă pe patologia individului și pe modalități de remediere a acesteia.

Rogers a numit inițial abordarea ca fiind „centrată pe client", apoi a schimbat termenul în „centrată pe persoană", abordare care de atunci a avut un impact extrem de puternic în educație, creșterea copiilor, afaceri și alte domenii, precum și în activitatea clinică. În cadrul terapiei centrate pe persoană, pe care Rogers o descrie drept „terapia nondirectivă", terapeutul are rolul unui mediator care îl ajută pe client să își găsească propriile răspunsuri, bazându-se pe convingerea că el se cunoaște cel mai bine. În cadrul terapiei centrate pe persoană, clientul își identifică propriile probleme și identifică direcția pe care trebuie să o abordeze terapia. De exemplu, este posibil ca clientul să nu dorească să se focalizeze asupra copilăriei sale, ci mai degrabă să își rezolve problemele cu care se confruntă la locul de muncă, iar terapeutul îl va ajuta să își dea seama ce fel de rol își dorește să adopte. Rogers descrie procesul ca fiind „unul de susținere, nu de reconstrucție". Clientul nu trebuie să ajungă să se bazeze pe terapeut pentru susținere, ci, mai degrabă, trebuie să învețe cum să devină suficient de conștient de sine și să aibă suficientă încredere în el însuși pentru a fi independent și a reuși „să aibă o viață frumoasă".

Moștenirea lui Rogers

Rogers a fost unul dintre cei mai influenți psihoterapeuți ai secolului XX, iar această nouă terapie a sa, centrată pe client și nondirectivă, a marcat un punct de cotitură în dezvoltarea psihoterapiei. El a jucat un rol foarte important în filosofia grupurilor de terapie din anii 1960, care încuraja comunicarea deschisă între indivizi. A fost responsabil pentru răspândirea consilierii profesionale în domenii cum ar fi educația și asistența socială, fiind un pionier al încercării de rezolvare a conflictelor internaționale printr-o comunicare mai eficientă.

> A trăi o viață frumoasă [...] înseamnă să te arunci cu totul în fluxul vieții.
> **Carl Rogers**

CEEA CE UN OM POATE SĂ FIE EL TREBUIE SĂ FIE

ABRAHAM MASLOW (1908–1970)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Psihologia umanistă

ÎNAINTE
Anii 1920 Alfred Adler afirmă că în spatele comportamentului și al experiențelor noastre se află o singură forță motivațională: căutarea perfecțiunii.

1935 Henry Murray dezvoltă Testul de Apercepție Tematică, care măsoară personalitatea și motivația.

DUPĂ
Anii 1950 Kurt Goldstein definește autoactualizarea ca fiind tendința de a actualiza cât mai mult posibil capacitățile individuale ale organismului și proclamă faptul că impulsul către autoactualizare este singurul impuls care determină viața unui individ.

1974 Fritz Perls spune că fiecare ființă vie „are doar un singur scop înnăscut – acela de a se actualiza pe sine așa cum este".

De-a lungul istoriei, mulți și-au pus întrebarea de ce suntem aici și care este scopul vieții noastre. Dincolo de aceste întrebări se află o nevoie de a identifica ce ne împlinește cu adevărat și o confuzie referitoare la calea prin care putem găsi acel lucru. Psihanaliștii afirmă că împlinirea impulsurilor biologice înnăscute duce la satisfacție, în timp ce behavioriștii insistă pe importanța împlinirii nevoilor fiziologice prin mâncare, somn și sex. Însă noul val al gândirii psihoterapeutice din prima jumătate a secolului XX considera că drumul către împlinirea interioară este mult mai complex.

Unul dintre principalii susținători ai acestei noi abordări a problemei a fost Abraham Maslow, psihoterapeut considerat unul dintre fondatorii mișcării umaniste în psihologie. El a examinat experiența umană analizând lucrurile care sunt cele mai importante pentru noi: iubire, speranță, credință, spiritualitate, individualitate și existență. Unul dintre aspectele cruciale ale teoriei sale era acela că pentru a atinge cea mai înaltă stare de conștiință și pentru a-și realiza potențialul suprem, individul trebuie să își descopere adevăratul scop în viață și apoi să îl urmeze. Maslow se referă la această ultimă stare existențială drept autoactualizare.

Către autoactualizare

Maslow a creat un plan foarte bine structurat pentru a lămuri calea pe care o urmează motivația ființei umane, definind pașii pe care oamenii trebuie să îi urmeze către autoactualizare. Faimoasa sa Ierarhie a Nevoilor, desenată adesea sub forma unei piramide, poziționează nevoile primare la bază, iar celelalte cerințe esențiale pentru o viață împlinită, deasupra.

Ierarhia lui Maslow este împărțită în două secțiuni distincte: la început sunt cele patru etape care alcătuiesc „nevoile deficiente", și toate trebuie îndeplinite pentru ca persoana să reușească să caute apoi o satisfacție intelectuală superioară prin „nevoile de creștere". Nevoile deficiente sunt simple și primare; ele includ necesitățile fiziologice (cum ar fi mâncarea, apa și somnul), nevoia de siguranță (de a fi în siguranță și în afara pericolului), nevoia de iubire și apartenență (nevoia de apropiere și acceptare din partea celorlalți) și cerințele care țin de stima de sine (nevoia noastră de a realiza ceva în viață și de a fi recunoscuți).

La capătul superior, nevoile de creștere sunt cognitive (nevoia

Vezi și: Alfred Adler 100–101 ■ Erich Fromm 124–129 ■ Carl Rogers 130–137 ■ Rollo May 141 ■ Martin Seligman 200–201

Ierarhia nevoilor

de a cunoaște și de a înțelege), estetice (căutarea ordinii și a frumuseții) și, în fine, două cerințe care definesc scopul vieții și duc la o intensă împlinire spirituală și psihologică: autoactualizarea și transcenderea eului. Autoactualizarea este dorința de împlinire de sine, în timp ce transcenderea eului este nevoia de a trece dincolo de propria ființă și de a ne conecta la ceva superior – cum ar fi Dumnezeu – sau de a-i ajuta pe ceilalți să-și realizeze potențialul. Maslow sugerează, de asemenea, că fiecare dintre noi are un scop individual, care i se potrivește doar lui, și că, pentru a atinge împlinirea, este necesar să îl identifice și să îl urmărească. Dacă cineva nu face ceea ce i se potrivește cel mai bine în viață, nu contează dacă toate celelalte nevoi îi sunt îndeplinite: el va fi permanent neliniștit și nesatisfăcut. Fiecare dintre noi trebuie să își descopere potențialul și să caute experiențele care îi vor permite să și-l împlinească – „Ceea ce un om poate să fie el trebuie să fie", proclamă Maslow.

Abraham Maslow

Abraham Maslow a fost cel mai mare dintre cei șapte copii ai unei familii din Brooklin, New York. Părinții săi erau imigranți evrei care plecaseră din Rusia pentru a scăpa de situația politică tumultuoasă de acolo. Aceștia aveau așteptări mari de la Maslow și l-au forțat să studieze dreptul – o influență parentală care a continuat până în 1928, când Maslow a decis să preia controlul asupra vieții sale și să studieze psihologia. În același an a mai făcut un gest de nesupunere față de părinții săi, căsătorindu-se cu verișoara lui, Bertha Goodman, cu care a avut doi copii.

Maslow s-a mutat la Universitatea din Wisconsin, unde a lucrat în subordinea lui Harry Harlow, psiholog behaviorist, faimos pentru studiul primatelor. Ulterior, la Universitatea Columbia, Maslow a găsit un mentor în persoana lui Alfred Adler, psihanalist și fost coleg al lui Freud.

Lucrări majore

1943 *O teorie a motivației umane*
1954 *Motivație și personalitate*
1962 *Către o psihologie a ființei*

SUFERINȚA ÎNCETEAZĂ SĂ FIE SUFERINȚĂ ÎN MOMENTUL ÎN CARE ÎȘI GĂSEȘTE UN SENS

VIKTOR FRANKL (1905–1997)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Logoterapia

ÎNAINTE
600–500 î.Hr. În India, Gautama Buddha îi învață pe oameni că suferința este cauzată de dorință și poate fi îndepărtată prin eliberarea de dorință.

458 î.Hr. Dramaturgul Greciei Antice, Eschil, explorează ideea că „înțelepciunea apare doar prin suferință".

DUPĂ
Anii 1950 Filosofii existențialiști francezi, cum ar fi Jean-Paul Sartre, spun că viețile noastre nu au un scop dat de la Dumnezeu; trebuie să găsim singuri acest scop.

2003 Martin Seligman spune că „o viață împlinită" include plăcere, angajament (flow) și semnificație.

2007 Psihologul american Dan Gilbert explică faptul că oamenii sunt nefericiți din cauza modului în care se gândesc la fericire.

Psihiatrul vienez Viktor Frankl începuse deja să se specializeze în prevenirea suicidului și tratamentul depresiei când, în 1942, a fost dus împreună cu soția, fratele și părinții săi într-un lagăr de concentrare. Și-a petrecut acolo trei ani, îndurând multe orori și pierderi, după care a fost eliberat, fiind singurul supraviețuitor din grup. În cartea sa, *Omul în căutarea sensului vieții* (1946), scrisă în urma acestor experiențe, Frankl explică faptul că oamenii au două puncte psihologice forte, care îi permit să suporte situații dureroase și posibil devastatoare și să meargă înainte; acestea sunt capacitatea de decizie și libertatea de atitudine. Frankl subliniază că nu suntem la mila împrejurărilor sau a evenimentelor, deoarece noi hotărâm cum le permitem acestora să ne influențeze. Chiar și suferința poate fi văzută diferit în funcție de modul în care interpretăm evenimentele.

> Un om care nu are nimic pe lume poate totuși cunoaște extazul.
> **Viktor Frankl**

Frankl citează cazul unuia dintre pacienții săi care suferea deoarece îi era dor de soția sa decedată. Frankl l-a întrebat cum ar fi fost dacă el ar fi murit primul, iar acesta a răspuns că soției sale i-ar fi fost foarte greu. Frankl i-a arătat atunci pacientului că astfel el a scutit-o pe ea de această suferință, însă trebuie acum să o suporte el însuși. Atunci când oferim un sens suferinței, ea devine suportabilă; „suferința încetează să fie suferință în momentul în care își găsește un sens".

Conform lui Frankl, sensul este ceva ce „descoperim, nu inventăm", și trebuie să îl găsim noi înșine. Îl găsim trăind și, în special, iubind, creând lucruri și, de asemenea, îl găsim prin modul în care alegem să vedem lucrurile.

Vezi și: Rollo May 141 ■ Boris Cyrulnik 152–153 ■ Martin Seligman 200–201

NU DEVII CU ADEVĂRAT OM FĂRĂ SĂ TRECI PRIN SUFERINȚĂ

ROLLO MAY (1909–1994)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Psihoterapia existențială

ÎNAINTE
1841 Søren Kierkegaard afirmă că oamenii interpretează greșit ideologia creștină și se folosesc în mod eronat de știință pentru a se apăra, fără rezultat, împotriva anxietății inerente existenței.

1942 Medicul elvețian Ludwig Binswanger combină filosofia existențială cu psihoterapia în lucrarea sa, *Forme de bază și realizarea omului ca „ființă în lume"*.

1942 Carl Rogers, pionier al psihologiei umaniste, publică *Consiliere și psihoterapie*.

DUPĂ
1980 Irvin Yalom dezbate, în *Psihoterapia existențială*, cele patru chestiuni fundamentale ale vieții: moartea, libertatea, izolarea existențială și lipsa de sens.

La mijlocul secolului al XIX-lea, filosofi ca Martin Heidegger, Friedrich Nietzsche și Søren Kierkegaard au pus la îndoială dogma socială și le-au cerut oamenilor să își lărgească orizontul gândirii pentru a încorpora o înțelegere mai completă a experienței umane, în cadrul unei mișcări cunoscute în prezent drept existențialism. Noțiunile de liber-arbitru, responsabilitate personală, precum și modul în care ne interpretăm experiențele prezentau interes pentru existențialiști, aceștia dorind să afle ce înseamnă, la modul fundamental, că o ființă umană există.

Lucrarea psihologului Rollo May, *Sensul anxietății* (1950), a adus pentru prima oară în psihologie această abordare filosofică centrată pe om, iar May este adesea numit părintele psihologiei existențiale.

O abordare existențială

May vedea viața ca fiind un spectru al experienței umane, care include suferința ca o parte normală a vieții, nu ca un indicator al patologiei. Este de la sine înțeles că, în calitate de ființe umane, noi tindem să căutăm experiențele care ne permit să ne simțim confortabil. Ne bucurăm de mediile familiare și favorizăm experiențele care ne mențin mintea și simțurile fizice într-o stare de echilibru și tihnă. Această tendință ne face totuși să judecăm și să etichetăm experiențele drept „bune" și „rele", în funcție doar de nivelul de plăcere sau de disconfort pe care ni-l aduc. May spune că, procedând astfel, ne facem un deserviciu, deoarece luptăm împotriva unor procese care, dacă sunt acceptate ca parte firească a vieții, duc la o imensă creștere și dezvoltare.

May propune o abordare a vieții asemănătoare gândirii budiste, care afirmă că trebuie să acceptăm în mod egal experiențele de orice fel și să nu le respingem sau să le negăm pe cele pe care le considerăm a fi inconfortabile sau neplăcute. Trebuie, de asemenea, să ne acceptăm emoțiile „negative", nu să le evităm sau să le reprimăm. Suferința și tristețea nu sunt chestiuni patologice care trebuie „remediate", spune el; ele sunt părți firești și esențiale ale vieții omenești și sunt de asemenea importante, deoarece duc la dezvoltarea psihologică.

Vezi și: Søren Kierkegaard 26–27 ■ Alfred Adler 100–101 ■ Carl Rogers 130–137 ■ Abraham Maslow 138–139 ■ Viktor Frankl 140 ■ Boris Cyrulnik 152–153

CONVINGERILE RAȚIONALE GENEREAZĂ CONSECINȚE EMOȚIONALE SĂNĂTOASE

ALBERT ELLIS (1913–2007)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Terapia rațional-emotivă și comportamentală

ÎNAINTE
1927 Alfred Adler spune că comportamentul unei persoane izvorăște din propriile sale idei.

Anii 1940 Rolul percepției în crearea realității este popularizat de terapia Gestalt.

1950 Karen Horney sugerează să ne eliberăm de sub „tirania lui trebuie".

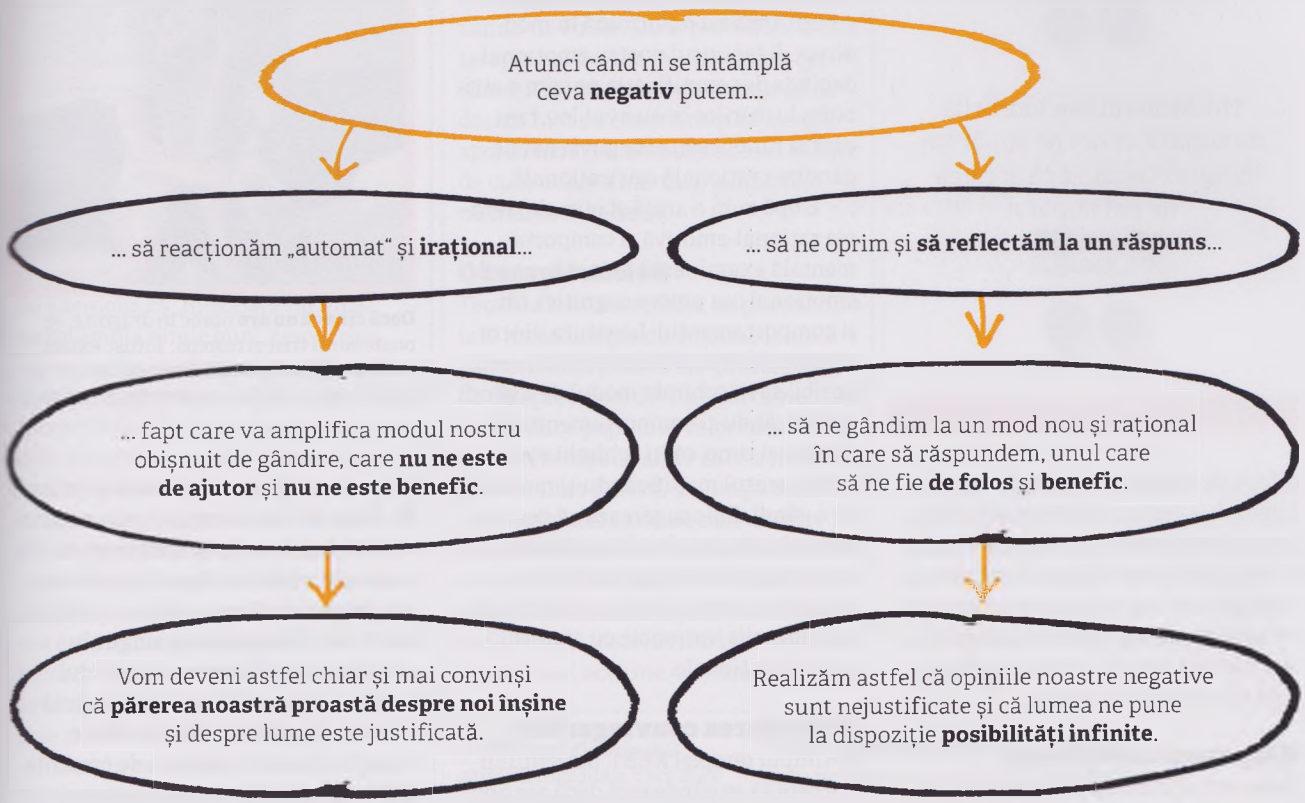
DUPĂ
Anii 1960 Aaron Beck afirmă că depresia este rezultatul unei viziuni negative, nerealiste asupra lumii.

1980 Psihiatrul american David Burns dă denumiri unor distorsiuni cognitive cum ar fi: A trage concluzii pripite, Gândirea de tipul totul sau nimic, A avea întotdeauna dreptate, Supragenerализarea și A vedea catastrofe pretutindeni.

Epictet, filosof al Greciei antice, proclama în anul 80 d.Hr. că „oamenii nu sunt afectați de evenimente, ci de modul în care le văd ei". Acest principiu este fundamentul Terapiei rațional-emotive și comportamentale (REBT), concepută de doctorul Albert Ellis în 1955, care afirmă că experiențele nu generează o reacție emoțională specifică, ci sistemul de crezuri al individului este cel care produce reacția.

De-a lungul practicii sale ca psihanalist în anii 1940 și 1950, Ellis a început să-și dea seama că deși pacienții săi începeau să se înțeleagă mai bine pe ei înșiși sau să-și înțeleagă evenimentele

Vezi și: Alfred Adler 100–101 ■ Karen Horney 110 ■ Erich Fromm 124–129 ■ Carl Rogers 130–137 ■ Aaron Beck 174–177 ■ Martin Seligman 200–201



din copilăria lor, din nefericire simptomele persistau. Părea că atunci când o problemă era rezolvată, pacientul o înlocuia cu alta. Problema, a conchis Ellis, se găsea în modul în care gândea persoana (sistemul său cognitiv) și era nevoie de mai mult decât o simplă înțelegere pentru a schimba lucrurile.

Gândirea irațională

Ellis a început să descrie modul său de lucru drept Terapia rațională, deoarece credea că majoritatea problemelor emoționale persistente sunt cauzate aproape întotdeauna de gândirea irațională. Unul dintre modurile cele mai obișnuite în care apare iraționalitatea, spune el, este tendința de a trage concluzii extreme, în special negative, cu privire la evenimente. De exemplu, dacă un bărbat care gândește irațional își pierde locul de muncă, pentru el acesta nu este doar un eveniment nefericit, ci e îngrozitor. El va crede că este lipsit de orice valoare, deoarece a fost concediat, și că nu își va găsi niciodată o altă slujbă. Ellis descrie convingerile iraționale drept ilogice, extreme, dăunătoare și consideră că ele ne sabotează, deoarece au consecințe emoționale nesănătoase.

Gândirea rațională generează efectul opus. Ellis definește gândirea rațională ca fiind cea care îi este de ajutor eului. Ea se bazează pe toleranță și pe capacitatea de a suporta neplăcerile fără a trece la concluzii negative catastrofice, și își are rădăcinile într-o încredere în potențialul uman pozitiv. Aceasta nu înseamnă să ne prefacem că nu vedem factorii negativi în favoarea convingerilor pozitive naive – gândirea rațională recunoaște sentimentele rezonabile de tristețe, vinovăție și frustrare. O persoană care gândește rațional își poate pierde locul de muncă; este posibil chiar să fie vina sa pentru aceasta, însă ea va ști că nu este lipsită de valoare. Poate va fi supărată pe ea însăși, însă va ști la modul rațional că există posibilitatea unui alt loc de muncă. Gândirea rațională este echilibrată și lasă întotdeauna loc optimismului și posibilităților; ea creează consecințe emoționale sănătoase.

Conceptul de gândire irațională al lui Ellis este influențat de viziunea lui Karen Horney privind „tirania lui trebuie" – focalizarea pe ideea că ceva ar trebui să fie (ca prin farmec)

> Nu oamenii sau lucrurile ne supără, ci noi ne supărăm singuri crezând că acestea ne pot supăra.
> **Albert Ellis**

diferit de modul în care este deja. Lupta de a reconcilia aceste gânduri cu realitatea este dureroasă și nu are sfârșit. Gândirea rațională, în schimb, se focalizează pe acceptare; ea menține sentimentul echilibrat că uneori se întâmplă lucruri care nu ne plac, însă ele fac parte din viață.

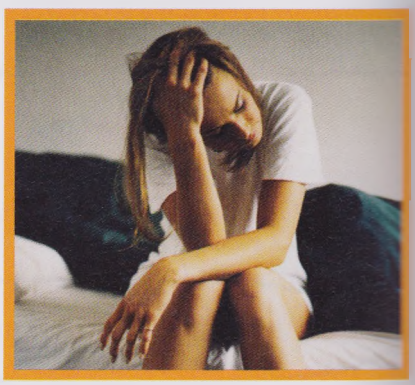
Răspunsul condiționat

Devenim atât de obișnuiți cu felul în care răspundem oamenilor și evenimentelor, încât acesta pare să fie aproape automat; reacția noastră devine strâns legată de evenimentul în sine. Totuși, Ellis a încercat să-i învețe pe oameni să-și dea seama că evenimentul poate contribui la apariția unei emoții, însă nu o cauzează în mod direct. Răspunsul nostru emoțional depinde de semnificația pe care o atribuim lucrurilor ce au avut loc, fapt care la rândul său este guvernat de gândirea rațională sau irațională.

După cum o arată și numele, Terapia rațional-emotivă și comportamentală examinează atât răspunsul emoțional (un proces cognitiv), cât și comportamentul. Legătura dintre acestea două este bidirecțională: este posibil să îți schimbi modul de a gândi modificându-ți comportamentul și, în același timp, să îți schimbi comportamentul modificându-ți modul de a gândi. Ellis sugerează că pentru a ne schimba modul de a gândi trebuie să devenim capabili să recunoaștem și apoi să punem la îndoială convingerile iraționale cu ajutorul gândirii raționale.

Schimbarea convingerilor

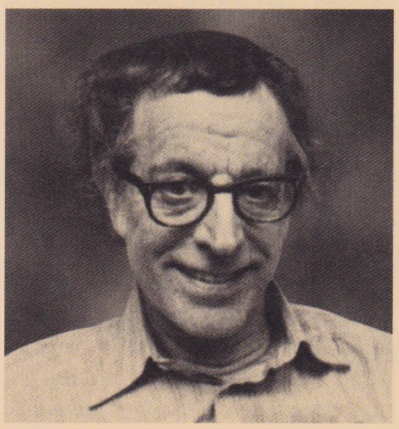
În timpul terapiei REBT, pacientului i se cere să se gândească dacă are anumite convingeri prevalente cu privire la sine însuși și care este poziția acestora în viața lui – cât de mult contribuie ele la răspunsurile iraționale.



Dacă cineva nu are noroc în dragoste, se poate simți trist și respins. Totuși, există o diferență între a trăi aceste emoții și a le permite să devină un sistem de convingeri.

Acest proces este cunoscut sub numele de „dispută". De exemplu, unii oameni au convingerea că „eu sunt singura persoană pe care mă pot baza dintre toți cei pe care îi cunosc" sau „cu siguranță voi fi întotdeauna singur în această lume". În terapie, individul este încurajat să își analizeze istoria personală, pentru a găsi motivele existenței acestor sisteme de credințe. Dacă o persoană a suferit mai multe despărțiri în viața sa, este posibil să aibă convingerea eronată că îi e hărăzit „destinul singurătății" sau că, dintr-un motiv sau altul, e de „neiubit".

Albert Ellis



Albert Ellis s-a născut în Pittsburg, Pennsylvania, SUA. Tatăl său era adesea plecat în călătorii de afaceri, iar mama sa suferea de afecțiune bipolară. Ellis avea frecvent grijă de cei trei frați mai mici ai săi; Ellis și-a început cariera în afaceri, iar apoi a început să scrie, iar scrierile sale despre sexualitate l-au împins, în cele din urmă, să studieze psihologia clinică la Universitatea Columbia, în 1942. Inițial, Ellis a practicat psihanaliza, fiind influențat de Sigmund Freud, Albert Adler și Erich Fromm. Totuși, terapia rațională inventată de el s-a separat de teoria psihanalitică și se consideră chiar că ea făcut trecerea către terapia cognitiv-comportamentală. El este recunoscut drept unul dintre cei mai influenți psihologi din SUA. A scris peste 70 de cărți, continuând să scrie și să predea până la moartea sa, la vârsta de 93 de ani.

Lucrări majore

1957 *Cum să trăim alături de un nevrotic*
1961 *Ghid pentru o viață rațională*
1962 *Rațiune și emoție în psihoterapie*
1998 *Cum să îmbătrânești în mod optim*

REBT îi încurajează pe oameni să permită durerii pierderii sau singurătății să se manifeste, și să evalueze logic factorii care au dus la respectiva pierdere. În același timp, ea descurajează convingerea că una sau două situații similare înseamnă că așa vor fi întotdeauna lucrurile și că, prin urmare, este imposibil ca ei să fie fericiți.

Una din dificultățile inerente gândirii iraționale este aceea că tinde să se perpetueze. Dacă cineva gândește, de exemplu, că „niciodată nu mi se va întâmpla nimic bun", respectiva persoană nu se simte motivată să caute oportunități pentru a avea parte și de lucruri bune. Cel care gândește irațional consideră că posibilitatea să i se întâmple ceva bun este atât de mică, încât renunță să mai caute. Aceasta îl face, în același timp, să fie orb la lucrurile bune care i se întâmplă efectiv. Mulți oameni exprimă convingerea care se autoperpetuează: „Da, am încercat și știu că lucrurile bune nu se întâmplă niciodată", care le justifică și le susține sistemul de crezuri.

Gândirea irațională este de tipul „alb sau negru"; ea împiedică individul să recunoască spectrul complet al experiențelor posibile. Dacă un sistem de convingeri eronat ne face să interpretăm întotdeauna situațiile într-un mod negativ, atunci el împiedică posibilitatea unor experiențe pozitive alternative. Deși adesea se pare că „credem ceea ce vedem", realitatea este că vedem ceea ce credem.

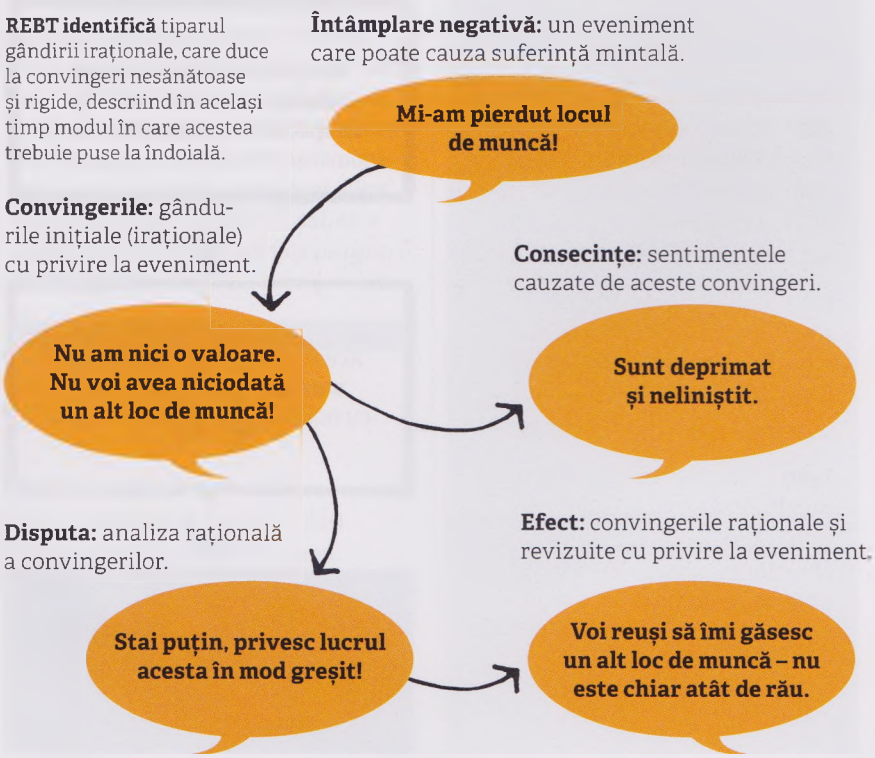
Teoria constructivistă

REBT este o teorie constructivistă care sugerează că deși preferințele noastre sunt influențate de educație și cultură, noi ne construim propriile convingeri și propria realitate. Ca terapie, ea încearcă să aducă la lumină părerile, emoțiile și acțiunile absolutiste și inflexibile ale oamenilor, ajutându-i să vadă că ei aleg „să se supere singuri", după cum spune Ellis. Terapia ne sugerează cum să ne îndreptăm gândurile și alegerile către căi mai sănătoase și cum să interiorizăm convingeri noi, mai benefice, deprinzându-ne cu ele. Dacă procedăm astfel, terapeutul devine inutil – odată ce clientul își dă seama că trebuie să ia decizii în mod conștient și să aleagă apoi în mod deliberat (și adesea diferit de cum o făcea înainte), terapeutul nu mai este necesar.

O terapie activă

Teoriile lui Albert Ellis au pus la îndoială metodologia cu acțiune lentă a psihanalizei și au creat prima formă de terapie cognitiv-comportamentală, o abordare populară în prezent. El a fost un terapeut activ care a înlocuit psihanaliza pasivă, de lungă durată, punând puterea de decizie efectiv în mâinile clientului – o abordare care îl anunța pe Carl Rogers. De asemenea, el a subliniat că simpla teorie nu este suficientă – „teoria trebuie susținută cu acțiune, acțiune, acțiune", spunea el. REBT a devenit una dintre cele mai populare terapii ale anilor 1970 și 1980, având o influență foarte mare asupra activității lui Aaron Beck, care l-a descris pe Ellis drept un „explorator, revoluționar, terapeut, teoretician și profesor".

> Anii cei mai frumoși ai vieții tale sunt aceia în care decizi că problemele tale îți aparțin... Îți dai seama că tu îți controlezi propriul destin.
> **Albert Ellis**



FAMILIA ESTE „FABRICA“ ÎN CARE SE FĂURESC OAMENII

VIRGINIA SATIR (1916–1988)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Terapia familiei

ÎNAINTE
1942 Carl Rogers publică *Consiliere și psihoterapie*, subliniind rolul respectului și al unei abordări lipsite de critică în tratamentul bolilor mintale.

ÎNAINTE
1953 Psihiatrul american Harry Stack Sullivan publică *Teoria interpersonală a psihiatriei*, care afirmă că oamenii sunt produsul mediului în care trăiesc.

1965 Psihiatrul de origine argentiniană Salvador Minuchin aduce terapia familiei în prim-plan, la Clinica de Ghidare a Copilului din Philadelphia.

1980 Psihiatra italiană Mara Selvini Palazzoli și colegii ei publică articole cu privire la abordarea „sistemelor Milan“ în terapia familiei.

Învățăm să reacționăm în anumite moduri față de membrii familiei.

↓

Aceste reacții **conturează un rol** pe care îl adoptăm, în special în situații de stres.

↓

Acest rol ne poate **copleși eul autentic** și îl putem purta cu noi chiar și la vârsta adultă.

↓

Familia este „fabrica“ în care se făuresc oamenii.

Rolul pe care și-l asumă o persoană în „familia de origine“ (familia în care a crescut) tinde să fie sămânța din care va crește adultul. Psihologa americană Virginia Satir a recunoscut importanța pe care o joacă familia de origine în formarea personalității, analizând diferențele dintre o familie funcțională, sănătoasă, și una nefuncțională. Ea a fost interesată în special de rolurile pe care oamenii au tendința să le adopte pentru a compensa atunci când lipsește o dinamică sănătoasă între membrii familiei.

Un mediu familial sănătos implică manifestări deschise și reciproce de afecțiune și exprimarea unei aprecieri pozitive și a iubirii unuia față de celălalt. Mai mult decât orice alt terapeut anterior, Satir a subliniat rolul important pe care relațiile afectuoase și pline de compasiune îl au în dezvoltarea unui psihic echilibrat.

Jocul de rol

Satir sugera că atunci când membrilor familiei le lipsește capacitatea de a-și exprima în mod deschis emoțiile și afecțiunea, în locul identității autentice au tendința să apară la suprafață „rolurile“ de personalitate. Ea a subliniat cinci roluri care apar în mod obișnuit și pe care membrii individuali ai familiei

Vezi și: Carl Rogers 130–137 ■ Lev Vîgotski 270 ■ Bruno Bettelheim 271

Cele cinci roluri familiale

Cel care distrage atenția | **Computerul** | **Armonizatorul** | **Acuzatorul** | **Împăciuitorul**

Există **cinci roluri de personalitate distincte**, care, conform lui Satir, sunt jucate în general de membrii individuali ai familiei pentru a acoperi probleme emoționale dificile.

sunt înclinați să le adopte, în special în condiții de stres. Acestea sunt: membrul familiei care găsește permanent greșeli și critică („acuzatorul"); intelectualul lipsit de afecțiune („computerul"); cel care agită lucrurile pentru a îndepărta atenția de la problemele emoționale („cel care distrage atenția"); cel care își cere permanent scuze și dorește să le facă celorlalți pe plac („împăciuitorul"); cel care comunică deschis, onest și direct („armonizatorul").

Numai armonizatorii își mențin o poziție sănătoasă și congruentă, căci, în cazul lor, sentimentele interioare sunt în acord cu ceea ce comunică restului familiei. Ceilalți adoptă diverse roluri deoarece lipsa încrederii în sine îi face să se teamă să își arate sau să își împărtășească adevăratele sentimente. Împăciuitorilor le este frică de dezaprobare; acuzatorii îi atacă pe ceilalți pentru a-și ascunde sentimentul propriei lipse de valoare; computerele se bazează pe intelect, care îi împiedică să își recunoască emoțiile, iar cei care distrag atenția – adesea cei mai tineri membri ai familiei – cred că vor fi iubiți numai dacă vor fi considerați drăgălași și inofensivi.

Aceste roluri adoptate vor permite, poate, familiei să funcționeze, însă în același timp ele anulează capacitatea fiecărui individ de a fi el însuși. Satir credea că pentru a lăsa la o parte aceste false identități, fie atunci când suntem copii, fie când suntem adulți, trebuie să acceptăm ideea că valoarea personală este un drept primit prin naștere. Numai atunci va fi posibil să ne îndreptăm către o existență cu adevărat împlinitoare. Aceasta începe cu angajamentul de a comunica direct, deschis și onest.

Nevoia de legături emoționale pozitive, fundamentale se află la originea activității de pionierat a lui Satir. Ea considera că iubirea și acceptarea sunt cele mai puternice forțe vindecătoare pentru orice familie nearmonioasă. Având relații apropiate și pline de compasiune cu pacienții săi, ea a exemplificat astfel dinamica pe care îi încuraja să o adopte.

> Dacă știu cum să vindec familia, știu cum să vindec lumea.
> **Virginia Satir**

Virginia Satir

Virginia Satir s-a născut la o fermă din Wisconsin, SUA, și se spune că la vârsta de șase ani s-a hotărât să devină „detectiv de părinți". Dat fiind că și-a pierdut simțul auzului timp de doi ani din cauza unei afecțiuni, aceasta a ajutat-o să devină extrem de atentă la comunicarea nonverbală, oferindu-i astfel o înțelegere profundă a comportamentului uman. Tatăl ei era alcoolic, iar ea a fost foarte conștientă de dinamica gesturilor de îngrijire, acuzare și mulțumire a celuilalt, pe care o vedea în jurul ei în timpul copilăriei.

Satir a dorit să devină profesoară, însă interesul ei față de copiii cu probleme de stimă de sine a făcut-o să studieze pentru un masterat în asistență socială. A înființat primul program oficial de formare în vederea terapiei familiei în SUA, iar „Modelul Satir" are în continuare o influență enormă în psihologia personală și organizațională.

Lucrări majore

1964 *Terapia familiei*
1972 *Arta de a făuri oamenii*

PORNEȘTE, INTRĂ PE FRECVENȚĂ, RENUNȚĂ

TIMOTHY LEARY (1920–1996)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Psihologia experimentală

ÎNAINTE
Anii 1890 William James afirmă că eul are patru straturi: biologic, material, social și spiritual.

1956 Abraham Maslow subliniază importanța „experiențelor de vârf" pe calea autoactualizării.

DUPĂ
Anii 1960 Psihiatrul britanic Humphry Osmond introduce termenul „psihedelic", pentru a descrie efectele emoționale ale drogurilor LSD și mescalină.

1962 În „Experimentul Vinerea Mare", psihiatrul și teologul american Walter Pahnke testează dacă drogurile psihedelice pot aprofunda experiențele religioase.

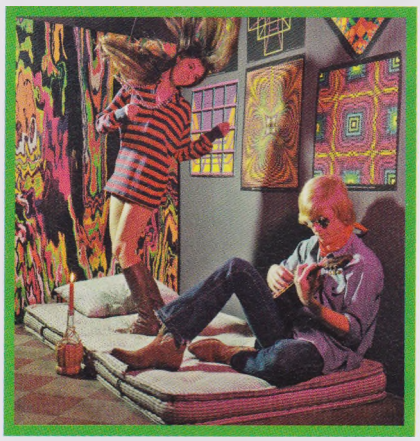
1972 Psihologul american Robert E. Ornstein afirmă, în *Psihologia conștiinței*, că numai experiența personală poate debloca inconștientul.

Timothy Leary a devenit o figură marcantă a contraculturii anilor 1960, el fiind cel care a folosit pentru prima oară fraza cel mai mult asociată cu acea epocă: „Pornește, Intră pe Frecvență, Renunță".

Ordinea în care Leary dorea să facem aceste trei lucruri este ușor diferită. El simțea că societatea este poluată de politică, fiind alcătuită din comunități sterile și lipsite de substanță, ce nu permit atingerea profunzimii de care au nevoie adevărații indivizi. Primul lucru pe care considera el că trebuie să-l facem este „Renunță", adică să ne detașăm de orice atașamente artificiale și să ne bazăm doar pe noi înșine în gând și faptă. Din nefericire, expresia „Renunță" a fost interpretată greșit drept un îndemn ca oamenii să pună capăt productivității, ceea ce nu a fost niciodată intenția sa.

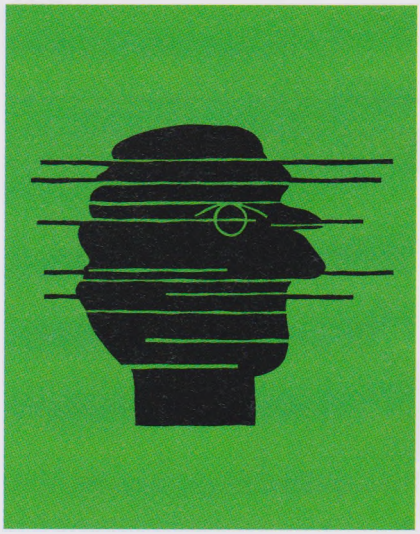
Apoi, Leary spune să „Pornim", sau să plonjăm în inconștient și să „găsim un sacrament care ne readuce în templul lui Dumnezeu, propriul nostru corp". Aceasta este un îndemn de a explora straturile mai profunde ale realității și multiplele niveluri de experiență și conștiință. Drogurile erau singura modalitate pentru a face asta, iar Leary, profesor la Harvard, a început să experimenteze cu drogul halucinogen LSD.

Prin îndemnul „Intră pe Frecvență", Leary ne cere să ne reîntoarcem în societate cu o viziune nouă, căutând tipare inovatoare de comportament care să reflecte transformarea, și să îi învățăm pe ceilalți căile nou găsite.



Mișcarea psihedelică a anilor 1960 a fost profund influențată de îndemnul lui Leary în vederea creării unei societăți mai bune prin explorarea inconștientului.

Vezi și: William James 38–45 ■ Abraham Maslow 138–139



PORNEȘTE, INTRĂ PE FRECVENȚĂ, RENUNȚĂ

TIMOTHY LEARY (1920–1996)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Psihologia experimentală

ÎNAINTE
Anii 1890 William James afirmă că eul are patru straturi: biologic, material, social și spiritual.

1956 Abraham Maslow subliniază importanța „experiențelor de vârf" pe calea autoactualizării.

DUPĂ
Anii 1960 Psihiatrul britanic Humphry Osmond introduce termenul „psihedelic", pentru a descrie efectele emoționale ale drogurilor LSD și mescalină.

1962 În „Experimentul Vinerea Mare", psihiatrul și teologul american Walter Pahnke testează dacă drogurile psihedelice pot aprofunda experiențele religioase.

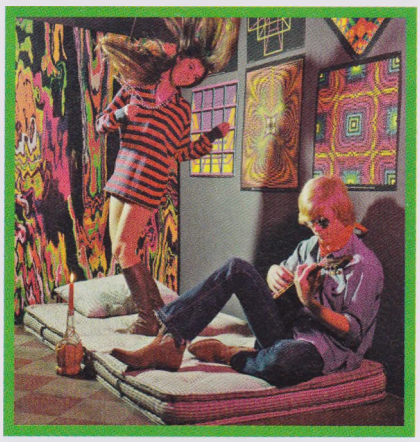
1972 Psihologul american Robert E. Ornstein afirmă, în *Psihologia conștiinței*, că numai experiența personală poate debloca inconștientul.

Timothy Leary a devenit o figură marcantă a contraculturii anilor 1960, el fiind cel care a folosit pentru prima oară fraza cel mai mult asociată cu acea epocă: „Pornește, Intră pe Frecvență, Renunță".

Ordinea în care Leary dorea să facem aceste trei lucruri este ușor diferită. El simțea că societatea este poluată de politică, fiind alcătuită din comunități sterile și lipsite de substanță, ce nu permit atingerea profunzimii de care au nevoie adevărații indivizi. Primul lucru pe care considera el că trebuie să-l facem este „Renunță", adică să ne detașăm de orice atașamente artificiale și să ne bazăm doar pe noi înșine în gând și faptă. Din nefericire, expresia „Renunță" a fost interpretată greșit drept un îndemn ca oamenii să pună capăt productivității, ceea ce nu a fost niciodată intenția sa.

Apoi, Leary spune să „Pornim", sau să plonjăm în inconștient și să „găsim un sacrament care ne readuce în templul lui Dumnezeu, propriul nostru corp". Aceasta este un îndemn de a explora straturile mai profunde ale realității și multiplele niveluri de experiență și conștiință. Drogurile erau singura modalitate pentru a face asta, iar Leary, profesor la Harvard, a început să experimenteze cu drogul halucinogen LSD.

Prin îndemnul „Intră pe Frecvență", Leary ne cere să ne reîntoarcem în societate cu o viziune nouă, căutând tipare inovatoare de comportament care să reflecte transformarea, și să îi învățăm pe ceilalți căile nou găsite.



Mișcarea psihedelică a anilor 1960 a fost profund influențată de îndemnul lui Leary în vederea creării unei societăți mai bune prin explorarea inconștientului.

Vezi și: William James 38–45 ■ Abraham Maslow 138–139

ÎNȚELEGEREA POATE CAUZA ORBIRE

PAUL WATZLAWICK (1921–2007)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Terapia scurtă

ÎNAINTE
Anii 1880 Apare terapia psihodinamică, sau terapia orientată spre insight, care se focalizează asupra proceselor inconștiente manifestate prin comportamentul actual al persoanei.

1938 B.F. Skinner introduce behaviorismul „radical", care nu acceptă faptul că gândirea, percepția sau orice alt tip de activitate emoțională neobservabilă poate declanșa un anumit tipar de comportament.

DUPĂ
1958 Psihiatrul american Leopold Bellak înființează o clinică de terapie scurtă, unde terapia este limitată la maximum cinci ședințe.

1974 Psihoterapeutul Jay Haley publică *Terapii neobișnuite*, descriind tehnicile de terapie scurtă ale lui Milton Erickson.

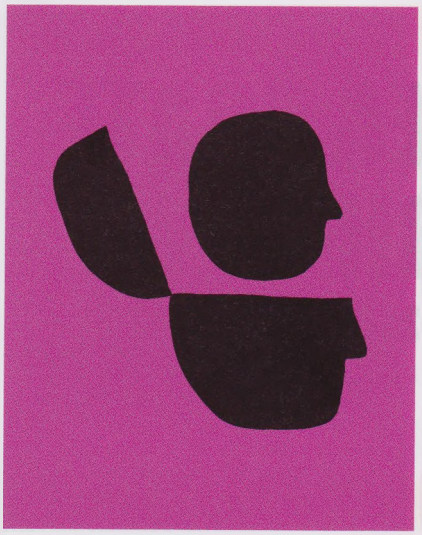
Psihoterapia are adesea drept obiectiv să-i facă pe pacienți să se înțeleagă pe ei înșiși, să-și înțeleagă comportamentul și istoria personală. La baza acestui fapt stă convingerea că pentru a contracara suferința emoțională și a modifica comportamentul, trebuie să înțelegem de unde izvorăsc tiparele noastre emoționale. Psihologul Paul Watzlawick a descris acest proces drept „înțelegere". De exemplu, o persoană care suferă o perioadă neobișnuit de lungă după ce a fost părăsită de partener poate ajunge să realizeze că are o problemă mai profundă în ceea ce privește abandonul, deoarece mama sa a părăsit-o când era mică. Totuși, mai mulți terapeuți au ajuns la concluzia că înțelegerea poate să nu fie necesară pentru a contracara suferința emoțională, iar alții, printre care și Watzlawick, afirmă chiar că ea poate înrăutăți lucrurile.

Watzlawick a făcut chiar afirmația celebră conform căreia nu cunoaște nici măcar un singur caz în care o persoană să se fi schimbat ca rezultat al unei înțelegeri mai profunde a propriei ființe. Watzlawick a fost atras de ideea cauzalității circulare a comportamentului uman, care arată că oamenii au tendința să se întoarcă la aceleași acțiuni din nou și din nou.

Înțelegerea, a sugerat Watzlawick, poate chiar cauza orbire, atât față de problema efectivă, cât și față de soluția sa potențială. El a susținut abordarea prin terapia scurtă, care identifică și abordează probleme specifice într-un mod mai direct, pentru a obține rezultate mai rapide. Însă el considera și că, pentru ca terapia să aibă succes, ea trebuie să îi ofere pacientului o relație de susținere.

> Oricine poate *fi* fericit, însă *a deveni* nefericit e un lucru ce trebuie învățat.
> **Paul Watzlawick**

Vezi și: B.F. Skinner 78–85 ■ Elizabeth Loftus 202–207 ■ Milton Erickson 336



NEBUNIA NU TREBUIE SĂ FIE NEAPĂRAT O PRĂBUȘIRE. EA POATE FI ȘI UN SALT ÎNAINTE

R.D. LAING (1927–1989)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Antipsihiatrie

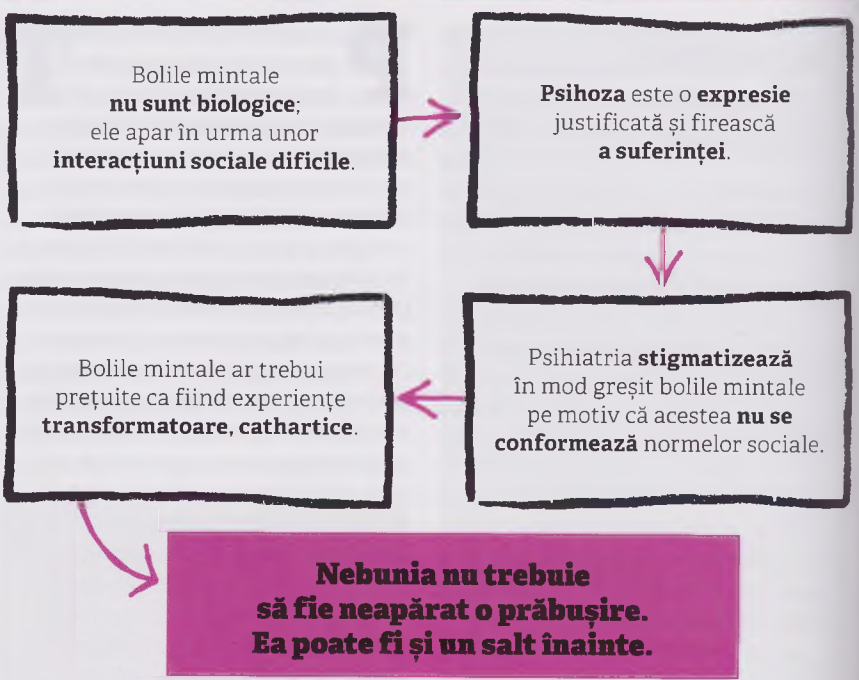
ÎNAINTE
1908 Psihiatrul elvețian Eugen Bleuler introduce termenul „schizofrenie", cu referire la scindarea funcțiilor mentale.

1911 Sigmund Freud avansează teoria că schizofrenia este pur psihologică, deși nu poate fi tratată prin psihanaliză.

1943 Filosoful francez Jean-Paul Sartre introduce distincția dintre eul adevărat și cel fals.

1956 Gregory Bateson, sociolog britanic, definește „dubla legătură" drept o dilemă neliniștitoare, în care toate potențialele soluții duc la consecințe negative.

DUPĂ
1978 Tomografia computerizată arată diferențele fizice dintre schizofrenicii cronici și non-schizofrenici.



La sfârșitul secolului al XIX-lea a început să fie tot mai larg acceptată noțiunea că bolile mintale prezintă doar o diferență la nivel de intensitate – nu de natură – față de suferința psihologică a oamenilor normali. Sigmund Freud a sugerat că nevroza și normalitatea aparțin aceleiași categorii și că oricine poate ajunge să sufere de o afecțiune mintală, dacă trece prin anumite circumstanțe teribile. Acesta a fost contextul din care R.D. Laing a apărut ca o figură emblematică proeminentă a unei noi tendințe culturale.

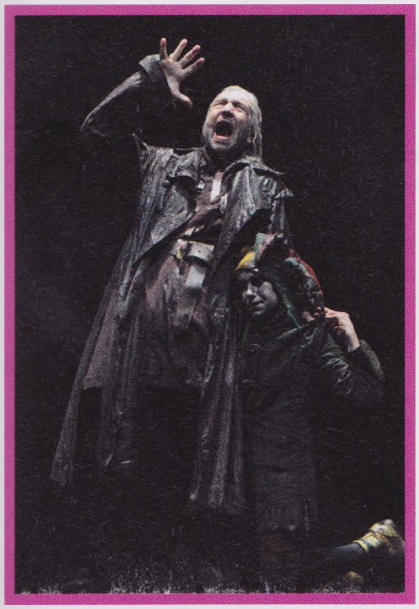
Biologia și comportamentul

La fel ca Freud, Laing a pus la îndoială valorile fundamentale ale psihiatriei și a contrazis focalizarea acesteia asupra bolilor mintale drept fenomene biologice, subliniind importanța influențelor

Vezi și: Emil Kraepelin 31 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ David Rosenhan 328–329

sociale, culturale și familiale care modelează experiența personală. Cu toate că el nu a negat niciodată realitatea sumbră a bolilor mintale, viziunea sa era în opoziție cu baza medicală acceptată și cu practica psihiatriei.

Activitatea lui Laing pune la îndoială validitatea diagnosticului psihiatric pe motiv că procesul acceptat de diagnosticare a problemelor mintale nu urmează modelul medical tradițional. Medicii realizează un consult și o serie de analize pentru a diagnostica bolile fizice, în timp ce diagnosticul psihiatric se bazează pe comportament. Conform lui Laing, mai există o contradicție, dat fiind că diagnosticarea bolilor mintale se face pe baza comportamentului, în timp ce tratamentul se realizează la nivel biologic, cu medicamente. Dacă diagnosticul se bazează pe comportament, atunci la fel ar trebui să fie și în cazul tratamentului. El susține, de asemenea, că medicamentele afectează capacitatea de a gândi și, drept rezultat, interferează cu procesul natural al însănătoșirii adevărate.



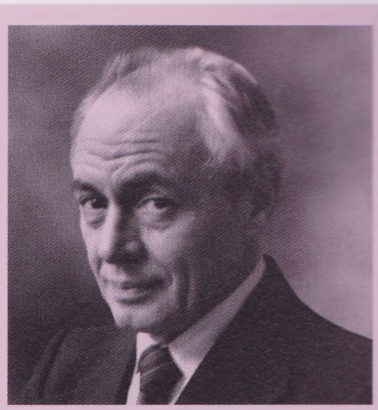
Regele Lear este un exemplu emblematic al unui bărbat care a înnebunit din cauza unor circumstanțe dificile. Conform lui Laing, nebunia lui Lear este o tentativă de a se reîntoarce la starea sa naturală, sănătoasă.

Abordarea schizofreniei

Principala activitate a lui Laing se focalizează pe înțelegerea și tratamentul schizofreniei – o afecțiune mintală gravă, caracterizată de o perturbare severă a funcțiilor psihologice – și pe explicarea acesteia oamenilor obișnuiți. Schizofrenia spune el, nu este moștenită, ci reprezintă o reacție firească la o situație de nesuportat. El aplică aici teoria „dublei legături" elaborată de sociologul Gregory Bateson, în care o persoană este pusă într-o situație unde se confruntă cu așteptări conflictuale, fiecare acțiune a sa ducând la consecințe negative care au drept rezultat o suferință mintală extremă.

Boala ca transformare

Viziunea lui Laing, care afirma că comportamentul anormal și vorbirea confuză a schizofrenicilor reprezintă o expresie justificată a suferinței, a fost ceva revoluționar. Pentru el, episoadele psihotice sunt încercări de a comunica anumite probleme interioare și ar trebui să fie văzute drept experiențe transformatoare și cathartice, care pot duce la revelații personale importante. Laing acceptă faptul că aceste moduri de exprimare sunt dificil de înțeles, însă spune că lucrurile stau astfel deoarece ele sunt învăluite în limbajul simbolismului personal, care are sens numai privit din interior. Psihoterapia fără medicație a lui Laing caută să dea un sens simbolismului pacientului, ascultându-l cu atenție și empatie. Aceasta se bazează pe convingerea că oamenii sunt sănătoși în starea lor naturală, iar așa-numitele boli mintale sunt o încercare de revenire la această stare naturală.



R.D. Laing

Ronald David Laing s-a născut în Glasgow, Scoția. După ce a studiat medicina la Universitatea Glasgow, a devenit psihiatru în armata britanică, dezvoltând un interes față de lucrul cu persoanele cu afecțiuni mintale. Ulterior s-a specializat la Clinica Tavistock din Londra, Anglia. În 1965, împreună cu mai mulți colegi, Laing a creat Asociația Philadelphia și a început un proiect psihiatric radical la Kingsley Hall, Londra, unde pacienții și terapeuții locuiau împreună.

Comportamentul dezordonat și preocupările spirituale din ultima parte a vieții sale au dus la un declin al reputației lui Laing. Deoarece nu a reușit să dezvolte o alternativă viabilă la tratamentul medical convențional, ideile sale nu sunt larg acceptate de psihiatri. Totuși, contribuția sa la mișcarea antipsihiatrică, în special în domeniul terapiei familiale, a avut un impact durabil. Laing a murit de atac de cord, în 1989.

Lucrări majore

1960 *Sinele divizat*
1961 *Sinele și ceilalți*
1964 *Sănătate, nebunie și familie*
1967 *Politica experienței*

TRECUTUL NOSTRU NU NE DETERMINĂ DESTINUL

BORIS CYRULNIC (1937–)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Psihologia pozitivă

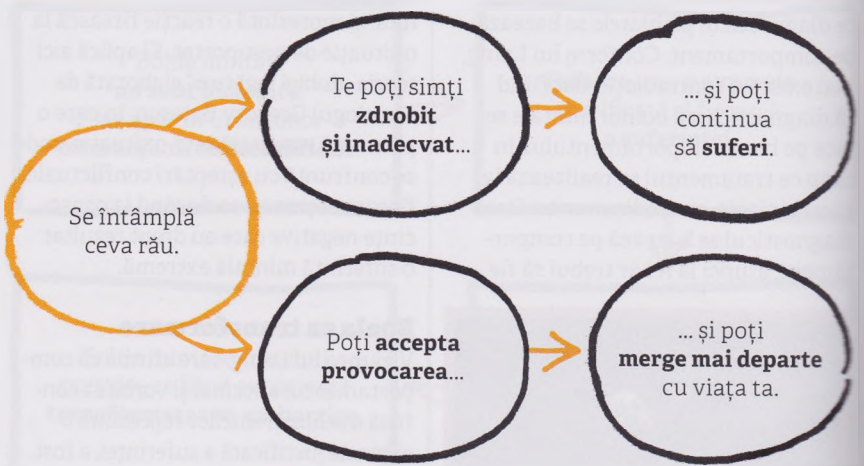
ÎNAINTE
Anii 1920 Freud spune că traumele din copilărie afectează în mod negativ creierul copilului și prevalează asupra oricărui factor genetic, social sau de reziliență psihologică.

1955–1995 Un studiu longitudinal realizat de psihologa Emmy Werner, care a urmărit evoluția copiilor traumatizați până la vârsta adultă, sugerează că o treime din populație tinde către reziliență.

1988 John Bowlby solicită un studiu al rezilienței.

DUPĂ
2007 Guvernul Marii Britanii începe Programul de Reziliență în școli.

2012 Asociația Psihologilor Americani formează un grup de acțiune pentru reziliența psihologică.



Atunci când îi lovește o tragedie, unii oameni sunt devastați. Incapabili să își mobilizeze mecanismele de adaptare, ei alunecă într-o profundă depresie sau deznădejde, pierzându-și uneori speranța și chiar voința de a merge mai departe. Aceștia se vor focaliza în întregime asupra dezastrului, suferind de coșmaruri, reamintindu-și secvențe din evenimentul neplăcut și având atacuri de panică. Însă alți oameni reacționează diferit. Aceștia gestionează nu doar suișurile și coborâșurile normale ale vieții de zi cu zi, ci și pierderile și traumele potențial copleșitoare. În loc să fie deprimați și incapabili să facă față, ei reușesc să gestioneze aceste circumstanțe dureroase și să meargă mai departe.

Boris Cyrulnik este interesat de această diferență la nivel de reacție. Pentru a afla de ce unii oameni sunt atât de profund afectați, în timp ce alții par capabili să „își revină", el și-a devotat întreaga carieră studiului rezilienței psihologice.

Reziliența nu este o calitate inerentă a unei persoane, a descoperit Cyrulnik, ci una care se clădește printr-un proces natural. El spune că „de unul singur, copilul nu are reziliență [...] la mijloc este o interacțiune, o relație". Noi ajungem să ne clădim reziliența prin dezvoltarea de relații. Astfel ne „tricotăm" pe noi

Vezi și: Sigmund Freud 92–99 ■ John Bowlby 274–277 ■ Charlotte Bühler 336 ■ George Kelly 337 ■ Jerome Kagan 339

După dezastre precum tsunami-urile, psihologii au remarcat formarea unor comunități reziliente, caracterizate prin determinarea rezidenților de a învinge necazurile.

înșine constant din oamenii și situațiile cu care ne confruntăm, prin cuvintele pe care le folosim și sentimentele care apar. Poate simțim că dacă ne scapă chiar și un singur „ochi", viețile noastre se vor deșira. În realitate însă, „dacă chiar și un singur ochi rămâne, putem lua totul de la început".

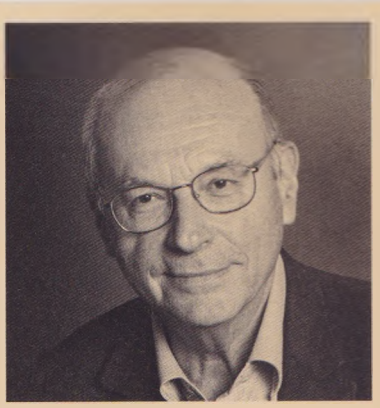
Emoțiile pozitive și umorul reprezintă factori-cheie în ceea ce privește reziliența. Cercetarea lui Cyrulnik a arătat că oamenii care fac față mai bine dificultăților sau traumelor vieții pot găsi un sens în loviturile soartei, considerându-le experiențe folositoare și iluminatoare, și sunt capabili chiar să facă haz de ele. Oamenii rezilienți rămân întotdeauna capabili să vadă că lucrurile se vor îndrepta în viitor, chiar dacă prezentul este dureros.

Răspunsul la provocare

Anterior se considera că oamenii care dau dovadă de mai multă reziliență sunt, în general, mai puțin emoționali. Însă Cyrulnik consideră că durerea nu este mai mică pentru oamenii reziliențI decât pentru ceilalți; diferența rezidă doar în modul în care aleg să o folosească. Este posibil ca durerea să continue chiar întreaga viață, însă acești oameni o văd ca pe o provocare căreia îi fac față. Provocarea constă în a merge mai departe, în a-ți extrage forță din acea experiență, în loc să o lași să te înfrângă, și a folosi acea forță pentru a merge înainte. Dacă sunt susținuți, copiii sunt în mod deosebit capabili să se recupereze complet de pe urma unei traume. Cyrulnik a arătat că creierul uman este maleabil și se va recupera, dacă i se permite. Creierul unui copil traumatizat prezintă o contracție a ventriculelor și a cortexului, însă RMN-ul a arătat că atunci când copilul primește susținere și iubire după traumă, creierul poate reveni la starea normală în termen de un an.

Cyrulnik subliniază cât de important este să nu etichetăm copiii care au suferit o traumă, condamnându-i astfel la un viitor aparent fără speranță. Trauma constă din două lucruri: rana și reprezentarea rănii. Adesea experiența posttraumatică cea mai dăunătoare pentru copii este atitudinea adulților, care interpretează într-un mod umilitor evenimentele petrecute. Etichetele, spune el, pot să facă mai mult rău și să condamne mai mult decât experiența în sine.

> Reziliența este capacitatea unei persoane de a crește chiar și când se confruntă cu probleme foarte grave.
> **Boris Cyrulnik**



Boris Cyrulnik

Boris Cyrulnik s-a născut într-o familie de evrei din Bordeaux, Franța, cu puțin timp înainte de izbucnirea celui de-al Doilea Război Mondial. În 1944, când regimul de la Vichy controla, în colaborare cu Germania, sudul neocupat al Franței, casa i-a fost invadată, iar părinții lui au fost duși într-un lagăr de concentrare la Auschwitz. Părinții îl încredințaseră deja unei familii adoptive pentru a fi în siguranță, însă la câteva zile după ce părinții lui au fost capturați, familia respectivă l-a predat autorităților, în schimbul unei mici recompense. A reușit să evadeze în timp ce aștepta să fie transferat într-un lagăr de concentrare, iar apoi a muncit la diverse ferme până la vârsta de zece ani, când a fost dus la orfelinat. A crescut în Franța fără nici o rudă. Fiind în principal un autodidact, Cyrulnik a ajuns să studieze medicina la Universitatea din Paris. Dându-și seama că dorește să-și reevalueze viața, a început să studieze psihanaliza și, apoi, neuropsihiatria. Și-a devotat întreaga carieră lucrului cu copii traumatizați.

Lucrări majore

1992 *Zorii semnificației*
2004 *Murmurul fantomelor*
2009 *Reziliența*

NUMAI OAMENII BUNI SUFERĂ DE DEPRESIE

DOROTHY ROWE (1930–)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Teoria constructelor personale

ÎNAINTE
Anii 1940 Este fondată terapia Gestalt, care introduce noțiunea că percepția influențează semnificația.

1955 George Kelly publică *Psihologia constructelor personale*, subliniind că fiecare are un set de constructe (convingeri) cu privire la lume și la oamenii din jur.

1960 Psihologul și statisticianul Max Hamilton alcătuiește Scala Hamilton de evaluare a depresiei (HAM-D), un instrument folosit pentru măsurarea depresiei patologice.

DUPĂ
1980 Psihologul Melvin Lerner publică *Credința într-o lume justă: o amăgire fundamentală*, explicând că noi credem în mod greșit că oamenii primesc ceea ce merită.

În general, suntem educați să credem că lumea este un loc corect și rațional și că dacă suntem buni, ni se vor întâmpla lucruri bune. Iar dacă lucrurile merg bine atunci când suntem buni, ce spune asta despre noi atunci când lucrurile merg rău? Credința noastră într-o „lume dreaptă" – unde cei buni sunt răsplătiți, iar cei răi, pedepsiți – ne face să ne învinuim pentru lucrurile rele care ni se întâmplă.

Atunci când cineva ne face un rău sau ne rănește, avem tendința să ne întrebăm: „De ce mi s-a întâmplat mie asta?" Oamenii privesc înapoi pentru a vedea ce anume au făcut ca să provoace situația respectivă, chiar și în cazul unui dezastru natural. Autoînvinuirea, vinovăția, neajutorarea și rușinea apar în mod irațional atunci când ni se întâmplă ceva rău, iar aceasta poate duce la depresie.

Rowe a explicat că noi suntem cei care ne creăm convingerile, alegând să credem în ele. Odată ce înțelegem lucrul acesta, putem renunța la ideea unei „lumi drepte" și ne putem gândi mai rațional la experiențele negative. Poate suferim pentru că nu suntem niște părinți buni, pentru că ne-am pierdut slujba sau chiar din cauza unui dezastru natural, însă toate aceste lucruri nu s-au întâmplat pentru că suntem sortiți ghinionului și nici nu merităm să fim tratați cu asprime pentru ele. Ca să ne putem reveni de pe urma acestor evenimente nefericite, trebuie să încetăm să le mai personalizăm, să începem să le exteriorizăm și să ne dăm seama că uneori lucrurile rele pur și simplu se întâmplă.

> Pentru a transforma tristețea firească în depresie, tot ce trebuie să faci este să te învinuiești pe tine pentru dezastrul care s-a abătut asupra ta.
> **Dorothy Rowe**

Vezi și: Fritz Perls 112–117 ■ Carl Rogers 130–137 ■ Albert Ellis 142–145 ■ Melvin Lerner 242–243 ■ George Kelly 337

TAȚII SE SUPUN UNEI REGULI A TĂCERII

GUY CORNEAU (1951–)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Psihologia masculină

ÎNAINTE
Anii 1900 Analiștii freudieni descriu complexul lui Oedip, care afirmă că fiul se simte în mod natural în competiție cu tatăl.

Anii 1950 Psihanalistul francez Jacques Lacan susține că fiul își vede tatăl drept o întruchipare a legii.

DUPĂ
1991 În *Iron John: o carte despre bărbați*, autorul american Robert Bly spune că tații nu le oferă fiilor ceea ce le e necesar pentru a deveni bărbați și sugerează că aceștia trebuie să își trezească „bărbatul sălbatic" din interior.

Anii 1990 Scriitorii americani Douglas Gillette și Robert L. Moore publică cinci volume care explorează arhetipurile jungiene și psihicul masculin.

Înainte ca analistul franco-canadian Guy Corneau să publice, în 1991, lucrarea *Tați absenți, fii pierduți*, psihologia acordase foarte puțină atenție comunicării emoționale între bărbați. Cartea lui Corneau a examinat problemele care țin de conversațiile intime dintre generațiile de bărbați. El își amintește de încercările lui de a realiza o legătură emoțională cu propriul său tată: cum se deschidea către el, căuta aprobare din partea lui, însă primea doar tăcere.

Negarea aprobării

Corneau recunoaște că această succesiune de evenimente este un tipar familiar în cazul bărbaților, aceștia fiind adesea incapabili să le ofere fiilor lor laudele, afecțiunea sau recunoașterea după care tânjesc. Atunci când fiul se confruntă cu această tăcere, el fie va încerca și mai mult să impresioneze, fie se va retrage în el, însă tăcerea rămâne în mod irevocabil impregnată în mintea sa, conform lui Corneau. Fenomenul poate izvorî dintr-o interacțiune competitivă a egourilor masculine. Un bărbat care își copleșește fiul cu laude și-ar compromite oarecum propria putere, făcând-o să fie mai puțin valoroasă. Din punctul de vedere al fiului, dacă aprobarea este acordată prea ușor, fără a-i fi oarecum negată o vreme, atunci tatăl nu mai merită să fie impresionat. Se pare că în majoritatea formelor de organizare a societății există convingerea că bărbații nu pot fi simultan puternici și deschiși.

Corneau afirmă că acest comportament face un deserviciu bărbaților. Lor le este negată ocazia de a-și exprima afecțiunea către fiii lor, în timp ce fiii sunt obligați să se descurce fără această afecțiune.

Comunicarea dintre tați și fii este adesea caracterizată de tăcere. În timp ce fiii tânjesc după recunoaștere și aprobare, tații nu vor să le-o ofere.

Vezi și: Sigmund Freud 92–99 ■ Carl Jung 102–07 ■ Jacques Lacan 122–23

PSIHOLO
COGNITI
CREIERUL CALCULAT

GIA

VĂ

T

1885 Experimentele cu „silabele fără sens" ale lui Hermann Ebbinghaus prezintă o metodă de studiere a **proceselor cognitive**.

1932 Frederic Bartlett studiază **memoria reconstructivă** în *Războiul fantomelor*.

1947 Jerome Bruner și Cecile Goodman publică *Valorile și nevoile ca factori organizaționali în percepție*, afirmând că **raționarea motivată afectează percepția**.

1949 Donald Hebb explică procesul învățării în termenii conexiunilor dintre **stimuli și neuroni**.

1950 **Alan Turing** publică *Dispozitivele de calcul și inteligența*, în care descrie creierul uman drept un „**dispozitiv organizat**" care învață prin experiență.

1956 George Armitage Miller afirmă că creierul uman poate reține doar șapte **blocuri de informații** simultan.

1957 Lucrarea lui Leon Festinger, *O teorie a disonanței cognitive*, sugerează că există un impuls uman către **constanța convingerilor**.

1958 Donald Broadbent publică *Percepția și comunicarea*, introducând **modelul de procesare informațională** al cogniției.

Prima jumătate a secolului XX fost dominată de două curente de gândire în psihologie: behaviorismul (care s-a concentrat asupra teoriei învățării) și psihanaliza (care s-a focalizat asupra inconștientului și a dezvoltării din primii ani ai copilăriei). Procesele mentale care îi preocupaseră pe psihologi în secolul anterior, cum ar fi percepția, conștiința și memoria, au fost în mare măsură neglijate.

Au existat, în mod inevitabil, și câteva excepții. În anii 1920 și 1930, psihologii Frederic Bartlett din Marea Britanie și Bluma Zeigarnik din Rusia studiau amândoi procesul memoriei, anticipând munca psihologilor cognitivi de mai târziu. În Germania, activitatea lui Wolfgang Köhler, care viza procesele de rezolvare a problemelor și luare a deciziilor, s-a bazat pe psihologia Gestalt – o școală germană de gândire care se concentra asupra percepției și a organizării perceptuale – și a fost și un precursor al psihologiei cognitive.

Revoluția cognitivă

Elementul care a înclinat într-un final balanța dinspre interesul față de comportament înspre studiul proceselor mentale a provenit din afara psihologiei. Progresele în domeniul comunicației și al tehnologiei informației, precum și posibilitățile deschise de către inteligența artificială – la data respectivă un domeniu în plină dezvoltare mulțumită progreselor realizate în timpul celui de-al Doilea Război Mondial – au dus la un nou mod de gândire referitor la creier, care a ajuns să fie văzut drept un element ce procesează informația. Procesele mentale, numite „procese cognitive" sau „cogniție", pe care behaviorismul nu a dorit sau nu a putut să le examineze, aveau acum un model pornind de la care puteau fi analizate de psihologi. În același timp, progresele din domeniul neurologiei au dus la o mai bună înțelegere a funcțiilor cerebrale și a sistemului nervos. Aceasta le-a permis psihologilor, în special lui Donald Hebb, să examineze procesele mentale în mod direct, în loc să le deducă prin observarea comportamentului.

Unul dintre primii care au aplicat analogia procesării informației în psihologie a fost un student de la Cambridge al lui Frederic Bartlett, Donald Broadbent, care fusese inspirat de lucrările din anii 1940 și 1950 ale informaticianului Alan Turing și ale expertului în comunicații Colin Cherry. Însă punctul de cotitură s-a produs în SUA, unde behaviorismul a început să fie criticat pentru limitările sale, ceea ce a dus la o așa-numită „revoluție cognitivă" spre sfârșitul anilor 1950. În avangarda acestei schimbări radicale

Endel Tulving scrie o serie de lucrări inovatoare cu privire la memorie și la procesele de recuperare a informației.

Aaron Beck descrie **terapia cognitiv-comportamentală** (TCC) în *Depresia: cauze și tratament*.

În *Stările și memoria*, Gordon H. Bower descrie experimente care sugerează că **recuperarea amintirilor** este dependentă de stare.

În *Expresiile faciale ale emoției*, Paul Ekman sugerează că anumite **expresii faciale sunt universale** și, prin urmare, biologice.

Anii 1960 — **1967** — **1978** — **1992**

1967

Ulric Neisser introduce termenul **„psihologie cognitivă"** în cartea cu același nume.

1971

Roger Shepard și Jacqueline Metzler publică o cercetare care arată că oamenii sunt capabili să rotească mental un obiect tridimensional.

1979

Cartea lui Elizabeth Loftus, *Mărturia oculară*, prezintă **failibilitatea memoriei martorilor oculari** ca dovadă.

2001

În *Cele șapte păcate ale memoriei*, Daniel Schacter prezintă diverse moduri în care **amintirile noastre pot fi eronate**.

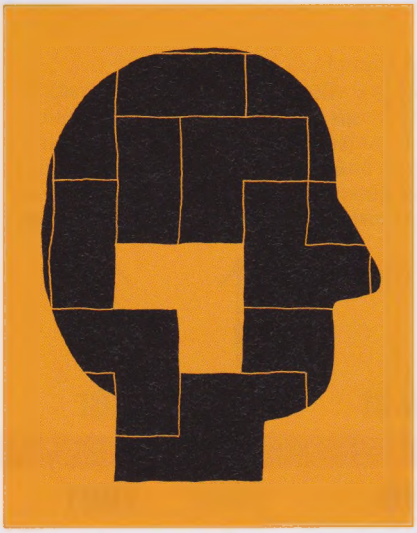
a modului de abordare s-au aflat americanii George Armitage Miller și Jerome Bruner, care, în 1960, au fondat împreună Centrul pentru Studii Cognitive la Universitatea Harvard.

O direcție nouă

Activitatea revoluționară a lui Miller și Bruner a dus la o schimbare fundamentală de direcție în psihologie. Mai multe aspecte care fuseseră neglijate de behavioriști, cum ar fi memoria, percepțiile și emoțiile, au devenit acum puncte centrale de interes. În timp ce Bruner a încorporat conceptul de cogniție în teoriile existente legate de învățare și în psihologia dezvoltării, faptul că Miller a aplicat în cazul memoriei modelul procesării informației a deschis un nou orizont, făcând din memorie un domeniu important de studiu pentru psihologii cognitivi, între care Endel Tulving, Elizabeth Loftus, Daniel Schacter și Gordon H. Bower. A existat, de asemenea, și o reevaluare a psihologiei Gestalt: Roger Shepard a reexaminat conceptele privitoare la percepție, iar munca lui Wolfgang Köhler legată de procesele de rezolvare a problemelor și luare a deciziilor a revenit în atenție prin teoriile lui Daniel Kahneman și Amos Tversky. În plus, probabil pentru prima oară, psihologii cognitivi, printre care Bower și Paul Ekman, au realizat un studiu științific al emoției.

Însă nu doar teoriile behavioriștilor au fost date peste cap; teoria psihanalitică a lui Freud și adepții acesteia au fost criticați, invocându-se baza neștiințifică pe care era construită. Aaron Beck a descoperit că psihologia cognitivă putea oferi o terapie mai eficientă – care era mult mai ușor de supus unei examinări obiective. Terapia cognitivă promovată de el, care ulterior a încorporat elemente din terapia comportamentală și din tehnicile de meditație, a devenit în scurt timp tratamentul standard pentru afecțiuni cum ar fi depresia și anxietatea, conducând către un curent de psihologie pozitivă care promova o stare mentală de bine în loc să trateze, pur și simplu, bolile mintale.

La începutul secolului XXI, psihologia cognitivă este în continuare abordarea dominantă în ceea ce privește acest subiect, ea influențând neurologia, educația și economia. A avut efect chiar și asupra dezbaterii înnăscut/dobândit; în lumina descoperirilor recente din genetică și neurologie, psihologii evolutivi cum ar fi Steven Pinker au susținut că gândurile și acțiunile noastre sunt determinate de structura creierului și că, la fel ca alte caracteristici moștenite, sunt supuse legilor selecției naturale.



INSTINCTUL ESTE UN TIPAR DINAMIC

WOLFGANG KÖHLER (1887–1967)

ÎN CONTEXT

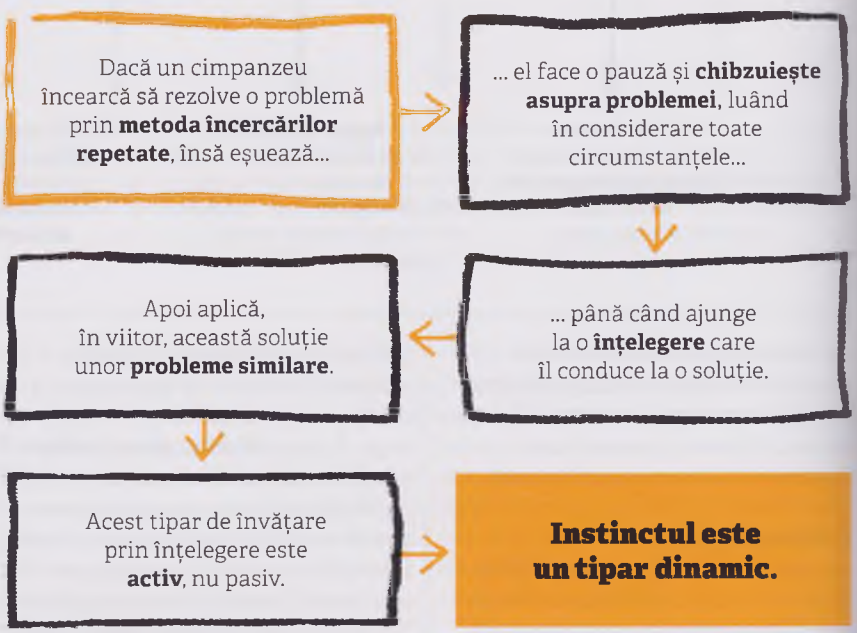
ABORDARE
Psihologia Gestalt

ÎNAINTE
1890 Filosoful austriac Christian von Ehrenfels introduce conceptul de Gestalt în cartea sa, *Calitățile formei*.

1912 Max Wertheimer publică *Studii experimentale despre percepția mișcării*, o lucrare de referință în psihologia Gestalt.

DUPĂ
Anii 1920 Edward Tolman combină idei din psihologia Gestalt și cea behavioristă în behaviorismul teleologic (cunoscut în prezent drept behaviorismul cognitiv).

1935 *Psihologia gândirii productive* de Karl Duncker – psiholog Gestalt de naționalitate germană – descrie experimentele legate de procesul de rezolvare a problemelor și de restructurarea mentală.



Spre sfârșitul secolului al XIX-lea, un grup de cercetători germani, care nu erau de acord cu școlile de gândire prevalente la data respectivă, au dezvoltat o abordare nouă, științifică și vădit holistică, pe care au numit-o Gestalt. Wolfgang Köhler, care a fondat noua mișcare împreună cu Max Wertheimer și Kurt Koffka, au explicat că termenul înseamnă „tipar", iar atunci când se aplică teoriei lor, „întreg organizat". Psihologia Gestalt (a nu se confunda cu terapia Gestalt, care s-a dezvoltat mult mai târziu) a avut drept punct de plecare ideea că diversele concepte cum ar fi percepția, învățarea și cogniția ar trebui să fie luate ca întreguri, nu studiate prin investigarea diferitelor părți componente.

Köhler credea că ramura dominantă a psihologiei, behaviorismul, era prea simplistă și trecea cu vederea natura dinamică a percepției. Pavlov

Vezi și: Ivan Pavlov 60–61 ■ Edward Thorndike 62–65 ■ Edward Tolman 72–73 ■ Max Wertheimer 335

Köhler a studiat cimpanzeii în timp ce aceștia rezolvau probleme ce implicau anumite sarcini. El a realizat că aceștia puteau percepe activ mai multe soluții posibile înainte să găsească răspunsul în urma unui moment de înțelegere.

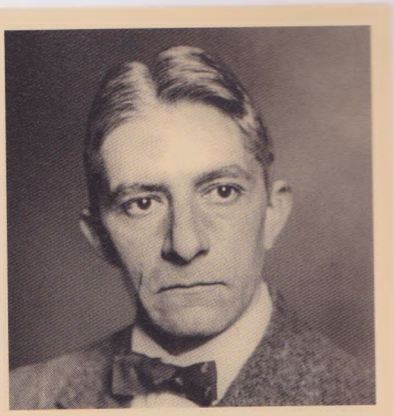
și Thorndike susținea că animalele învață prin încercări repetate, în baza simplei condiționări stimul–răspuns, însă Köhler credea că ele sunt capabile de înțelegere și inteligență. El a reușit să testeze aceasta atunci când a devenit directorul centrului de cercetare antropoidă din Tenerife, între 1913 și 1920, unde a studiat cimpanzeii care se confruntau cu diverse sarcini ce trebuiau rezolvate.

Învățarea prin înțelegere

Observațiile lui Köhler i-au confirmat acestuia convingerea și, de asemenea, au demonstrat că procesele de rezolvare a problemelor și de învățare puteau fi explicate în termeni Gestalt. Când se confruntau cu o problemă, cum ar fi să găsească mâncare într-un loc inaccesibil, cimpanzeii făceau încercări zadarnice la început, însă apoi luau o pauză și aparent evaluau situația înainte să încerce să vină cu o soluție. Aceasta implica adesea utilizarea de instrumente – cum ar fi bețe sau diverse cutii care se aflau în zona lor de joacă – pentru a ajunge la mâncare. Ulterior, confruntându-se cu aceeași problemă, ei aplicau imediat aceeași soluție. Köhler a conchis că comportamentul cimpanzeilor indică prezența unui proces cognitiv de rezolvare prin încercări repetate, nu un proces fizic. Mai întâi ei rezolvau problema în minte și numai după momentul în care apărea înțelegerea („Aha"), încercau soluția respectivă. Acest fapt este contrar viziunii behavioriste, care spune că învățarea este condiționată de răspunsul la un stimul, fiind întărită prin recompensă. Cimpanzeii învățau percepând problema, nu primind recompense.

Aceasta a fost o demonstrație a modelului dinamic de comportament al lui Köhler, care implică organizarea în cadrul percepției, nu învățarea pasivă ca răspuns la o recompensă. Tiparul (Gestalt) de învățare prin înțelegere – eșec, pauză, percepție, înțelegere și încercare – este unul activ; însă el nu este neapărat vizibil pentru cineva care observă tentativele separate ale cimpanzeilor de a rezolva problema, în principal din cauză că nu este posibil să se vadă organizarea percepției în mintea cimpanzeului. Ceea ce numim instinct, răspunsul aparent automat la rezolvarea unei probleme, este afectat de acest proces de învățare prin înțelegere, fiind în sine un tipar activ, dinamic.

> Înțelegerea apare ca o soluție completă referitoare la toate circumstanțele situației.
> **Wolfgang Köhler**



Wolfgang Köhler

Wolfgang Köhler s-a născut în Estonia, însă familia sa s-a întors în țara de baștină – Germania – la puțin timp după nașterea lui. A studiat la mai multe colegii, ulterior obținând un doctorat la Berlin. În 1909, el și Kurt Koffka au lucrat cu Max Wertheimer la Academia din Frankfurt, studiind experimentele acestuia privitoare la percepție; acestea au format baza psihologiei Gestalt.

În 1913, Köhler a devenit directorul stației de cercetare a Academiei Prusace de Științe din Tenerife, unde a fost trimis la începutul Primului Război Mondial, rămânând acolo până în 1920. La întoarcerea sa în Berlin a fost numit director al Institutului Psihologic până în 1935, când a emigrat în SUA pentru a scăpa de regimul nazist. A predat la diverse colegii americane, fiind ales președinte al Asociației Psihologilor Americani pentru anul 1959. Ulric Neisser l-a descris drept „un gânditor cu adevărat creativ și un om de o mare demnitate și cinste".

Lucrări majore

1917 *Mentalitatea maimuțelor*
1929 *Psihologia Gestalt*
1938 *Locul valorii într-o lume a faptelor*

ÎNTRERUPÂND O SARCINĂ, AVEM ȘANSE MAI MARI SĂ NE-O REAMINTIM

BLUMA ZEIGARNIK (1901–1988)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Studiul memoriei

ÎNAINTE
1885 Hermann Ebbinghaus publică lucrarea sa inovatoare, *Memoria: o contribuție la psihologia experimentală*.

1890 În *Principiile psihologiei*, William James face distincția între memoria primară (pe termen scurt) și cea secundară (pe termen lung).

DUPĂ
1956 Lucrarea lui George Armitage Miller, *Numărul magic 7, plus / minus 2*, retrezește interesul cu privire la studiul memoriei.

1966 Jerome Bruner subliniază importanța organizării și a categorisirii în procesul de învățare.

1972 Endel Tulving face distincția între memoria episodică (a unor evenimente specifice) și memoria semantică (a unor informații faptice, fără legătură cu un eveniment sau o situație).

În timpul cercetărilor pentru doctoratul său la Berlin, psihologa rusă Bluma Zeigarnik a auzit de la profesorul ei, Kurt Lewin, că acesta observase cum chelnerii își puteau aminti detaliile comenzilor încă neachitate mai bine decât detaliile comenzilor deja finalizate. Aceasta a făcut-o pe Zeigarnik să se întrebe dacă sarcinile neîncheiate au un statut diferit în memorie și sunt reținute mai bine decât cele finalizate. Ea a alcătuit un experiment în care participanților li se dădeau sarcini sau puzzle-uri simple de rezolvat. Apoi erau întrerupți când se aflau la jumătatea efectuării acestor sarcini. Ulterior, când erau întrebați cât de bine își amintesc activitățile, a fost foarte clar că probabilitatea de a-și aminti detalii cu privire la sarcinile întrerupte era de două ori mai mare, indiferent dacă sarcinile erau ulterior finalizate sau nu. Zeigarnik a tras concluzia că aceasta se datora, probabil, faptului că sarcina nu fusese finalizată, iar astfel detaliile asociate ei erau stocate în memorie într-un mod diferit și mai eficient.

„Efectul Zeigarnik" poate fi demonstrat prin faptul că un chelner are mai multe șanse să își reamintească detaliile unei comenzi care nu a fost achitată decât ale uneia care a fost finalizată.

Fenomenul, care a devenit cunoscut drept „efectul Zeigarnik", a avut implicații importante. Zeigarnik a sugerat că studenții, în special copiii, pot reține mai mult dacă au pauze frecvente în timpul studiului. Însă ideilor ei nu li s-a acordat o atenție prea mare până când memoria nu a devenit din nou, în anii 1950, un subiect de cercetare important. Începând de atunci, teoria lui Zeigarnik a fost acceptată drept o etapă majoră în înțelegerea memoriei, găsindu-și aplicații practice nu doar în educație, ci și în publicitate și mass-media.

Vezi și: Hermann Ebbinghaus 48–49 ■ Jerome Bruner 164–165 ■ George Armitage Miller 168–173 ■ Endel Tulving 186–191 ■ Daniel Schacter 208–209

CÂND UN BEBELUȘ AUDE PAȘI, SE ACTIVEAZĂ UN ANSAMBLU

DONALD HEBB (1904–1985)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Neuropsihologie

ÎNAINTE
1890 William James prezintă o teorie cu privire la rețelele neuronale ale creierului.

1911 Legea efectului, enunțată de Edward Thorndike, afirmă că legăturile dintre stimul și răspuns sunt „imprimate", creând o conexiune neuronală sau o asociație.

1917 Studiul cimpanzeilor realizat de Wolfgang Köhler arată că învățarea prin înțelegere este mai durabilă decât învățarea prin încercări succesive.

1929 Karl Lashley publică *Mecanismele creierului și inteligența.*

DUPĂ
Anii 1970 George Armitage Miller introduce termenul „neuroștiința cognitivă".

Anii 1980 Neurologii concep tehnici imagistice, care le permit să facă hărți ale funcțiilor cerebrale.

În anii 1920, mai mulți psihologi s-au îndreptat către neuroștiință pentru a obține răspunsuri la întrebările lor cu privire la învățare și memorie. Printre ei s-a remarcat Karl Lashley, cel care a deschis calea către examinarea rolului jucat de conexiunile neuronale, însă studentul său, psihologul canadian Donald Hebb, a fost cel care a formulat o teorie care să explice ce se întâmplă efectiv în timpul procesului învățării asociative.

Hebb a susținut că celulele nervoase se asociază atunci când sunt activate simultan și în mod repetat; sinapsele sau legăturile care le unesc devin mai puternice. Experiențele repetate duc la formarea unor „ansambluri de celule" sau grupe de neuroni conectați în creier – o teorie adesea redată prin expresia „celulele care se activează simultan devin conectate". În mod similar, ansamblurile de celule separate pot să se conecteze între ele, formând o „secvență de fază" pe care o recunoaștem drept un proces de gândire.

Acest proces asociativ, a descoperit Hep, poate fi observat în special în timpul învățării din copilărie, atunci când se formează noi ansambluri de celule și secvențe de fază. În cartea sa, *Organizarea comportamentului* (1949), el oferea exemplul unui bebeluș care aude pași, fapt ce îi stimulează mai mulți neuroni în creier; dacă experiența este repetată, se formează un ansamblu de celule. Ulterior, „când bebelușul aude pași [...] se activează un ansamblu; cât timp ansamblul e încă activ, el vede un chip și simte cum este luat în brațe, fapt care activează alte ansambluri – prin urmare, „ansamblul pașilor" este conectat cu „ansamblul chipului" și cu „ansamblul luatului în brațe". După ce aceasta are loc, când bebelușul doar aude pașii, toate cele trei ansambluri sunt activate simultan". La adulți, cu toate acestea, învățarea tinde să implice rearanjarea ansamblurilor celulare și a secvențelor de fază existente, nu formarea unora noi.

Teoria lui Hebb cu privire la ansamblurile de celule a fost o piatră de temelie a neuroștiinței moderne, iar explicația sa cu privire la învățarea neuronală, care a devenit cunoscută drept învățarea hebbiană, rămâne în continuare modelul acceptat.

Vezi și: Edward Thorndike 62–65 ■ Karl Lashley 76 ■ Wolfgang Köhler 160–161 ■ George Armitage Miller 168–173 ■ Daniel Schacter 208–209

CUNOAȘTEREA ESTE UN PROCES, NU UN PRODUS

JEROME BRUNER (1915–)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Dezvoltarea cognitivă

ÎNAINTE
Anii 1920 Lev Vîgotski dezvoltă teoria care afirmă că dezvoltarea cognitivă este un proces atât social, cât și cultural.

1952 Jean Piaget își publică teoriile cu privire la dezvoltare în cartea sa, *Originile inteligenței la copii*.

DUPĂ
Anii 1960 Programul de învățare „Omul: Curs de studiu (MACOS)", bazat pe teoriile lui Bruner, este adoptat în școlile din SUA, Marea Britanie și Australia.

1977 Albert Bandura publică *Teoria învățării sociale*, care analizează dezvoltarea prin prisma unui amestec de aspecte comportamentale și cognitive.

Învățăm lucruri prin **experiență activă**.

A instrui pe cineva nu înseamnă doar a-i spune ceva, ci **a-l încuraja să participe**.

Dobândim cunoaștere prin folosirea rațiunii, **construind un sens** pornind de la informație.

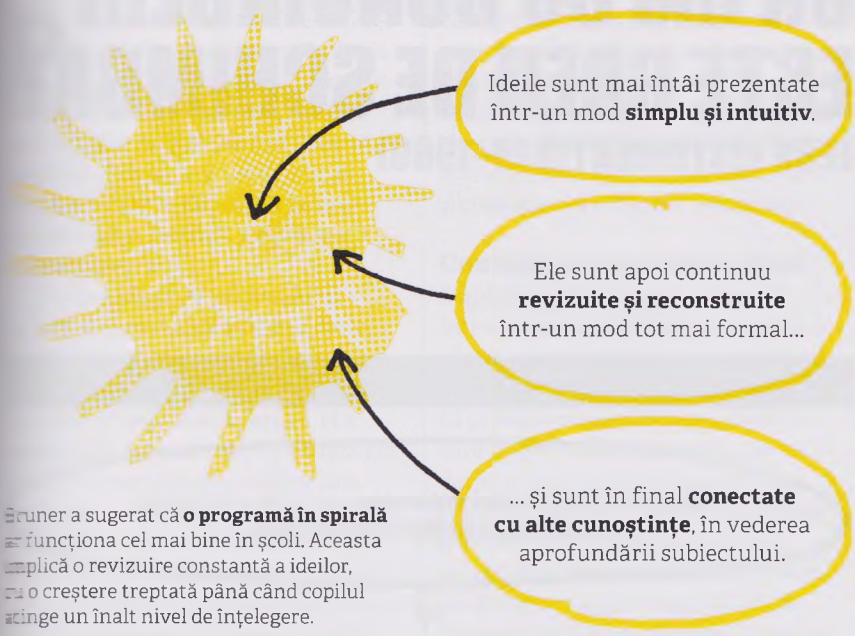
Aceasta este o formă de **procesare a informației**.

Cunoașterea este un proces, nu un produs.

În mare parte, psihologia dezvoltării din secolul XX a fost dominată de către Jean Piaget, care a explicat modul în care gândirea unui copil se dezvoltă și se maturizează în etape, ca rezultat al unei curiozități firești de a explora mediul. Teoria lui Lev Vîgotski, care a apărut în engleză la puțin timp după cea a lui Piaget, afirma și ea că un copil găsește sensul prin intermediul experienței, însă a lărgit semnificația cuvântului „experiență" pentru a include atât experiențe culturale, cât și sociale. Copiii, spune el, învață în principal prin interacțiunea cu alți oameni.

La data respectivă, în anii 1960, „revoluția cognitivă" câștiga teren; procesele mentale erau tot mai mult explicate prin analogia dintre creier și un „procesor de informație". Jerome Bruner a fost un personaj esențial în această nouă abordare; el studiase

Vezi și: Jean Piaget 262–269 ■ Lev Vîgotski 270 ■ Albert Bandura 286–291



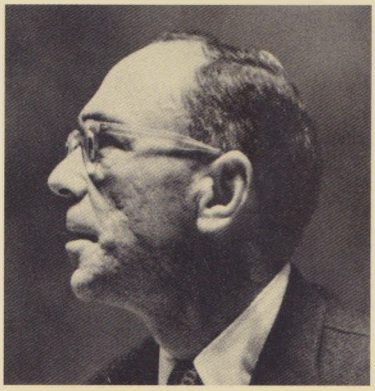
Bruner a sugerat că **o programă în spirală** ar funcționa cel mai bine în școli. Aceasta implică o revizuire constantă a ideilor, cu o creștere treptată până când copilul atinge un înalt nivel de înțelegere.

anterior modul în care nevoile și motivațiile noastre influențează percepția – conchizând că vedem ceea ce avem nevoie să vedem. El a devenit interesat de modul în care se dezvoltă cogniția, prin urmare a început să studieze procesele cognitive la copii.

Mintea ca un procesor

Bruner și-a început investigațiile aplicând modele cognitive ideilor elaborate de Piaget și de Vîgotski și mutând accentul în cadrul studiului dezvoltării cognitive dinspre construcția unui sens către procesarea informației: mijlocul prin care dobândim și acumulăm cunoaștere. La fel ca Piaget, și el crede că dobândirea cunoașterii este un proces empiric; însă, asemenea lui Vîgotski, vede aceasta ca pe o îndeletnicire socială, nu una solitară. El susține că învățarea nu se poate realiza fără asistență: este nevoie de un soi de instruire pentru dezvoltarea unui copil, însă „a instrui pe cineva [...] nu înseamnă să îl faci să memoreze ceva. Mai degrabă înseamnă să îl înveți să participe la proces". Atunci când dobândim cunoaștere, trebuie să participăm activ și să raționăm, nu doar să absorbim pasiv informație, deoarece aceasta conferă un sens cunoașterii. În termenii psihologiei cognitive, raționarea este considerată drept „procesarea informației", prin urmare dobândirea cunoașterii ar trebui văzută ca un proces, nu ca un produs sau un rezultat final. În procesul respectiv avem nevoie de încurajare și ghidare, iar pentru Bruner acesta este rolul profesorului.

În *Procesul educației* (1960), Bruner a introdus ideea că copiii trebuie să fie participanți activi în procesul educației. Cartea a devenit un text de referință, modificând politica educațională în SUA atât la nivel guvernamental, cât și la nivelul profesorilor de școală.



Jerome Bruner

Fiul unei familii de imigranți polonezi din New York, Jerome Seymour Bruner s-a născut orb, însă și-a redobândit vederea după o operație de cataractă, la vârsta de doi ani. Tatăl său a murit de cancer când Bruner avea 12 ani, iar mama sa îndurerată s-a mutat foarte des împreună cu familia în timpul anilor lui de școală. A studiat psihologia la Universitatea Duke, Carolina de Nord, apoi la Harvard, unde a obținut un doctorat în 1941, alături de Gordon Allport și Karl Lashley.

Bruner și-a făcut serviciul militar în armata americană, la Biroul pentru Studii Strategice (o divizie de contrainformații), în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, iar apoi s-a întors la Harvard, unde a colaborat cu Leo Postman și George Armitage Miller. În 1960 a fondat, împreună cu Miller, Centrul pentru Studii Cognitive de la Harvard, rămânând acolo până când acesta s-a închis, în 1972. Și-a petrecut următorii zece ani predând la Oxford, după care s-a reîntors în SUA. Bruner a continuat să predea și după vârsta de 90 de ani.

Lucrări majore

1960 *Procesul educației*
1966 *Studii privind creșterea cognitivă*
1990 *Acțiuni semnificative*

UN OM CU CONVINGERI ESTE GREU DE SCHIMBAT

LEON FESTINGER (1919–1989)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Teoria învățării

ÎNAINTE
1933 Psihologul Gestalt Kurt Lewin părăsește Școala de Psihologie Experimentală Berlin și emigrează în SUA.

DUPĂ
1963 Stanley Milgram publică experimentele sale legate de tendința de a da ascultare autorității chiar și atunci când ordinele sunt în contradicție cu propria conștiință.

1971 Studiul de la Închisoarea Stanford, realizat de Philip Zimbardo, arată cum se adaptează oamenii la rolurile care le sunt atribuite.

1972 Psihologul social american Daryl Bem propune teoria alternativă a autopercepției care vizează schimbarea de atitudine.

Anii 1980 Elliot Aronson apără teoria lui Festinger, realizând experimente legate de riturile de inițiere.

Dacă avem **convingeri puternice** care sunt subminate de **dovezi în sprijinul contrariului**...

... ne vom găsi într-o stare inconfortabilă de **„disonanță cognitivă"**.

Dacă **acceptăm contradicția**, rezultatul va fi o **neconcordanță ulterioară** între convingerile noastre trecute și cele prezente.

Așa că se poate ca, în schimb, să găsim moduri prin care să **facem noile dovezi să fie în concordanță** cu convingerile noastre.

Un om cu convingeri este greu de schimbat.

Vezi și: Kurt Lewin 218–223 ■ Solomon Asch 224–227 ■ Elliot Aronson 244–245 ■ Stanley Milgram 246–253 ■ Philip Zimbardo 254–255 ■ Stanley Schachter 338

Până la sfârșitul celui de-al Doilea Război Mondial, psihologia socială devenise deja un domeniu important de cercetare, al cărui vârf de lance în SUA era Kurt Lewin, fondatorul, în 1945, al Centrului de Cercetare pentru Dinamica Grupurilor de la Institutul de tehnologie Massachusetts.

Printre membrii personalului de la centru se numără și unul dintre foștii studenți ai lui Lewin, Leon Festinger. Atras inițial de activitatea lui Lewin în psihologia Gestalt, el a devenit interesat ulterior de psihologia socială. Pe parcursul cercetării sale, Festinger a observat că oamenii caută permanent să facă ordine în lumea lor, iar un element-cheie al acestei ordini este consecvența. În acest scop, ei își dezvoltă obiceiuri și rutine cum ar fi ore de masă regulate și alegerea unui loc preferat în mijlocul de transport care îi duce zilnic la muncă. Atunci când aceste rutine sunt întrerupte, oamenii nu se simt în largul lor. Același lucru este adevărat, a descoperit el, și cu privire la tiparele de gândire sau la convingerile obișnuite. Dacă o opinie foarte puternică este confruntată cu dovezi care susțin contrariul, rezultatul va fi o neconcordanță interioară inconfortabilă; Festinger a numit-o „disonanța cognitivă". El a conchis că singurul mod pentru a depăși starea de disconfort este aceea de a face cumva ca dovezile și convingerea să fie în concordanță.

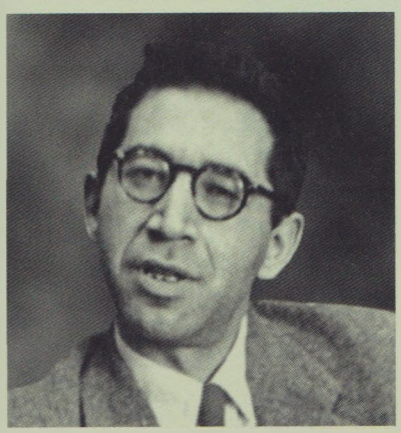
Convingeri de nezdruncinat

După ce a citit, în 1954, un articol într-un ziar local, Festinger a văzut o ocazie de a studia reacția la o astfel de disonanță cognitivă. Un cult susținea că primise mesaje de la extratereștri care îi avertizau în legătură cu o inundație ce avea să marcheze sfârșitul lumii, în data de 21 decembrie; numai adevărații credincioși aveau să fie salvați de farfurii zburătoare. Festinger și câțiva dintre colegii săi de la Universitatea Minnesota au contactat grupul, intervievând membrii înainte de data desemnată pentru apocalipsă și apoi din nou după aceea, când evenimentele nu se produseseră.

În acum celebrul studiu Oak Park, scris de Festinger, Henry Riecken și Stanley Shachter și intitulat *Când profeția nu se împlinește*, este descrisă reacția membrilor cultului. Deși bunul-simț ne-ar face să credem că neîndeplinirea profeției și disonanța cognitivă rezultantă i-ar determina pe membrii cultului să își abandoneze convingerile, în realitate s-a întâmplat chiar opusul. Pe măsură ce ziua judecății se apropia, a venit un alt „mesaj" care spunea că, datorită dăruirii grupului, lumea fusese cruțată. Membrii cultului au devenit niște credincioși încă și mai înfocați. Festinger anticipase aceasta. Acceptarea dovezilor contrarii ar fi generat o disonanță și mai mare între convingerea trecută și tăgăduirea prezentă, a susținut el. Efectul era amplificat dacă respectivii investiseră mult (reputație, locuri de muncă și bani) în convingerea inițială.

Festinger a conchis că disonanța cognitivă sau, cel puțin, evitarea acesteia face ca un om cu convingeri puternice să își schimbe foarte greu sau chiar deloc opinia când este confruntat cu ceva ce o contrazice; el este imun la dovezi și la o argumentație rațională. După cum explică Festinger: „Spune-i că nu ești de acord cu el și îți va întoarce spatele. Arată-i dovezi sau cifre, iar el îți va pune la îndoială sursele. Recurge la logică, iar el nu va reuși să înțeleagă ideea ta".

Leon Festinger



Leon Festinger s-a născut în Brooklin, New York, într-o familie de imigranți ruși. A absolvit colegiul local în 1939 și apoi a studiat la Universitatea din Iowa, sub îndrumarea lui Kurt Lewin, obținând, în 1942, un doctorat în psihologia copilului. Ultimii ani ai celui de-al Doilea Război Mondial și i-a petrecut în armată, în rezervă. Ulterior i s-a alăturat din nou lui Lewin, în 1945, la Centrul de Cercetare pentru Dinamica Grupurilor de la Institutul de Tehnologie Massachusetts (MIT).

În timp ce era profesor la Universitatea din Minnesota, Festinger a realizat faimosul studiu Oak Park referitor la un cult care prezicea sfârșitul lumii. S-a mutat apoi la Universitatea Stanford, în 1955, continuându-și munca în psihologia socială, însă în anii 1960 a revenit la cercetarea în domeniul percepției. Ulterior s-a focalizat pe istorie și arheologie la Noua Școală pentru Cercetare Socială din New York. A murit de cancer la ficat, la vârsta de 69 de ani.

Lucrări majore

1956 *Când profeția nu se împlinește*
1957 *O teorie a disonanței cognitive*
1983 *Moștenirea umană*

NUMĂRUL MAGIC 7 PLUS / MINUS 2

GEORGE ARMITAGE MILLER (1920–2012)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Studiul memoriei

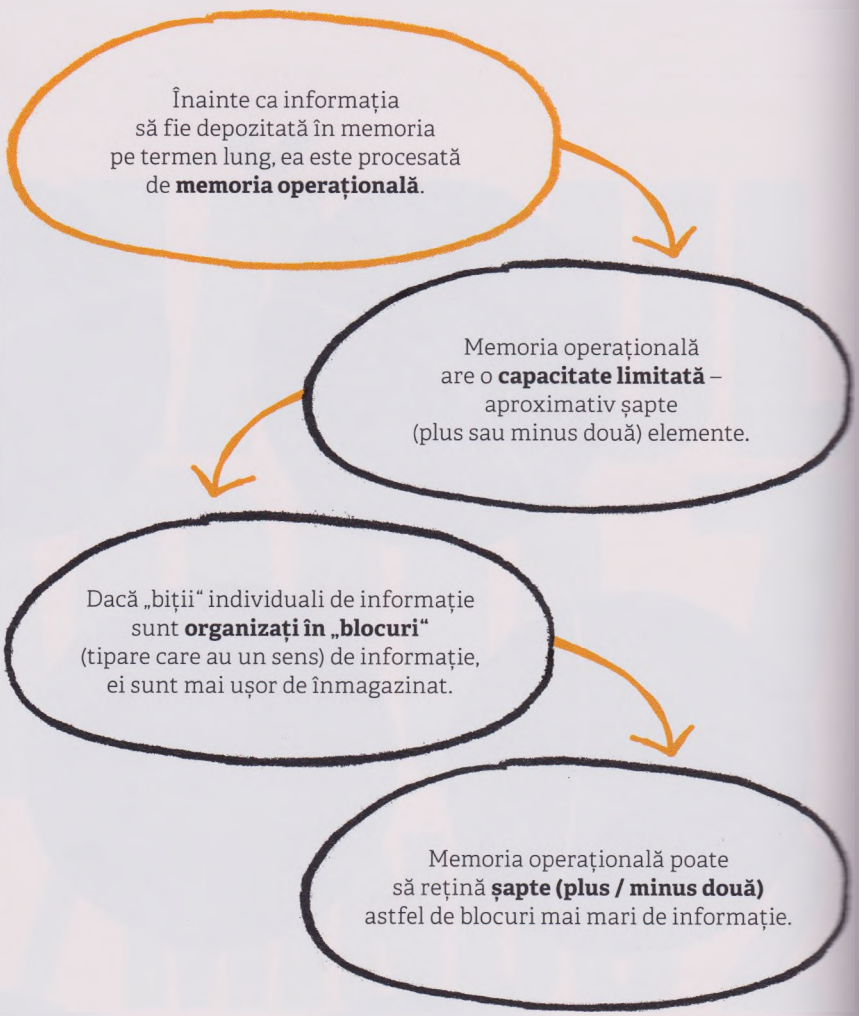
ÎNAINTE
1885 Hermann Ebbinghaus publică lucrarea sa de pionierat, *Memoria: o contribuție la psihologia experimentală*.

1890 William James face distinc-ție între memoria primară (pe termen scurt) și cea secundară (pe termen lung), în *Principiile psihologiei*.

1950 Testul matematicianului Alan Turing sugerează că calculatorul poate fi considerat o mașină care gândește.

DUPĂ
1972 Endel Tulving face distincția între memoria semantică și cea episodică.

2001 În *Cele 7 păcate ale memoriei*, Daniel Schacter propune o listă cu diversele moduri în care ne amintim eronat.



George Armitage Miller s-a plâns cândva: „Problema mea este aceea că am fost persecutat de un număr întreg. Timp de șapte ani, acest număr m-a urmărit peste tot". Astfel începe articolul său rămas celebru, *Numărul magic 7, plus / minus 2: limitele capacității noastre de a procesa informația*. După care continuă: „Există [...] un anumit tipar ce guvernează modurile în care acesta își face apariția. Ori este într-adevăr ceva neobișnuit în legătură cu acest număr, ori sufăr eu de mania persecuției". În pofida naturii bizare a titlului și a introducerii, Miller avea o intenție serioasă, iar articolul avea să devină un punct de referință pentru psihologia cognitivă și pentru studiul memoriei operaționale (capacitatea de a ne reaminti informații și de a le utiliza pentru o perioadă limitată).

Lucrarea lui Miller a fost publicată în *The Psychological Review* în 1956, când behaviorismul era depășit de noua psihologie cognitivă. Această abordare inovatoare – pe care Miller a îmbrățișat-o cu entuziasm – se focaliza pe studiul proceselor mentale cum ar fi memoria și atenția. În același timp, progresele în domeniul științei informaticii aduseseră ideea inteligenței artificiale mai aproape de realitate și, în timp ce matematicienii ca Alan Turing comparau procesarea efectuată de computer cu creierul uman, psihologii cognitivi procedau invers: ei priveau calculatorul ca pe un posibil model de explicare a mecanismelor creierului uman. Procesele mentale erau descrise în termenii procesării informației.

Cel mai mare interes manifestat de Miller a fost față de domeniul psiholingvisticii, interes care-și avea originea în activitatea sa din timpul celui de-al Doilea Război Mondial, când a studiat percepția vorbirii, ceea ce a constituit baza tezei sale

Vezi și: Hermann Ebbinghaus 48–49 ■ Bluma Zeigarnik 162 ■ Donald Broadbent 178–185 ■ Endel Tulving 186–191 ■ Gordon H. Bower 194–195 ■ Daniel Schacter 208–209 ■ Noam Chomsky 294–297 ■ Frederic Bartlett 335–336

> Insistența cu care acest număr mă urmărește este mult mai mult decât o simplă întâmplare.
> **George Armitage Miller**

de doctorat. Aceasta l-a făcut să se intereseze de domeniul tot mai dezvoltat al comunicării, care, la rândul său, l-a introdus în teoria informației. A fost, în special, inspirat de Claude Shannon, un personaj marcant în comunicații, care investiga modalități eficiente de transformare a mesajelor în semnale electronice. Modelul comunicațional al lui Shannon, care implică translatarea ideilor în coduri alcătuite din „biți", se află la baza întregii comunicații digitale. Miller a fost inspirat să analizeze procesele mentale într-un mod similar și, de asemenea, să stabilească regulile de bază pentru domeniul modern al psiholingvisticii în lucrarea sa din 1951, *Limbajul și comunicarea*.

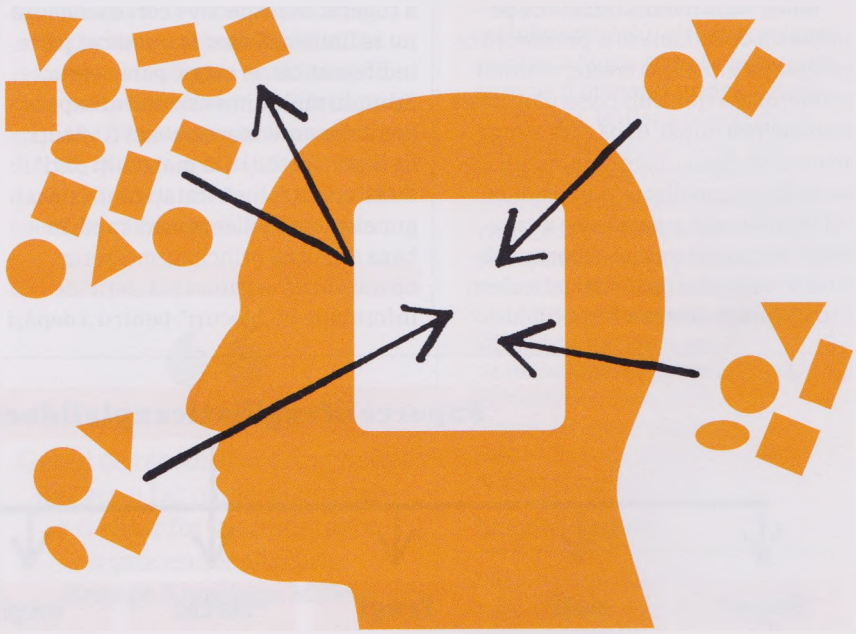
Șapte categorii

Miller a preluat metoda de cuantificare a informației introdusă de Shannon, precum și ideea acestuia privitoare la „capacitatea de canalizare" (cantitatea de informație care poate fi procesată de un sistem) și a aplicat-o modelului memoriei pe termen scurt, văzută ca un procesor de informație. Acesta a fost momentul în care a început să fie „persecutat" de recurența și posibila semnificație a numărului șapte; „uneori puțin mai mare și uneori puțin mai mic decât de obicei, fără a se schimba vreodată atât de mult încât să devină de nerecunoscut".

Primul exemplu al numărului „magic" a apărut în urma experimentelor menite să determine orizontul judecății absolute – cât de corect putem distinge un număr de stimuli diferiți. Într-un experiment citat în lucrarea lui Miller, fizicianul și specialistul în acustică Irwin Pollack le-a pus participanților să asculte mai multe tonuri muzicale, iar apoi le-a cerut să asocieze un număr fiecărui ton. Atunci când auzeau aproximativ șapte tonuri diferite, subiecții puteau destul de ușor să asocieze un număr cu fiecare dintre ele, însă peste șapte tonuri (plus/minus unul sau două) rezultatele s-au depreciat semnificativ.

Într-un alt experiment realizat de Kaufman, Lord *et al.* în 1949, cercetătorii au proiectat mai multe puncte colorate pe un ecran aflat în fața participanților. Atunci când erau mai puțin de șapte puncte, participanții reușeau să le numere corect; atunci când au fost peste șapte, participanții au reușit doar să estimeze numărul punctelor. Aceasta sugerează că orizontul atenției este limitat la aproximativ șase, fapt care l-a făcut pe Miller să se întrebe dacă nu cumva același proces de bază este implicat atât în ceea ce privește orizontul atenției, cât și în cel al judecății absolute.

Tonurile și punctele din aceste experimente sunt ceea ce Miller numește „stimuli unidimensionali" (obiecte care diferă unul de celălalt într-o singură privință); însă ceea ce îl interesa pe



Într-un experiment cu privire la orizontul atenției, participanților le-au fost prezentate tipare aleatorii de puncte proiectate pe un ecran timp de o fracțiune de secundă. Participanții recunoșteau instantaneu numărul punctelor dacă acestea erau mai puțin de șapte.

Miller era volumul de informație la nivel de vorbire și limbaj pe care o putem procesa efectiv, iar elemente precum cuvintele sunt „stimuli multidimensionali". El analizează studiile ulterioare ale lui Pollack, în care tonurile simple au fost înlocuite de tonuri care variau în șase moduri (de pildă, la nivel de frecvență a sunetului, la nivel de durată, de volum și de localizare). În mod surprinzător, în pofida unui volum aparent mai mare de informație, rezultatele au indicat în continuare o limită diferențială de șapte, plus sau minus doi. Diferența este că pe măsură ce se adaugă mai multe variabile, acuratețea scade ușor. Miller afirmă că aceasta ne permite să facem „o analiză relativ brută a mai multor lucruri simultan". Așa s-ar putea explica faptul că putem recunoaște și distinge lucruri atât de complexe cum ar fi cuvintele rostite și chipul unei persoane, fără a fi nevoie să procesăm sunetele sau trăsăturile individuale.

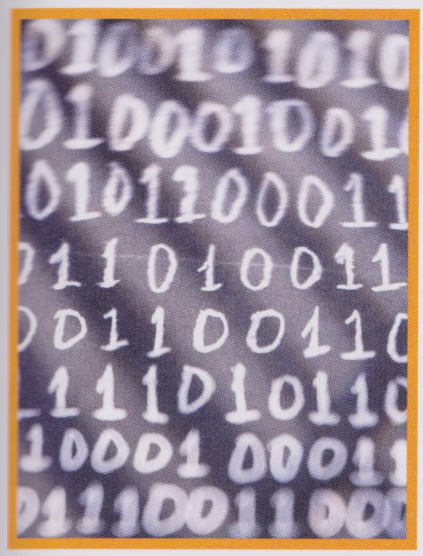
Miller vede mintea umană ca pe un sistem de comunicare: pe măsură ce informația introdusă crește, volumul de informație transmis creierului crește de asemenea inițial, după care atinge un nivel de platou, care se numește „capacitatea de canalizare" a individului. Miller a dus apoi această idee a capacității de canalizare mai departe, aplicând-o modelului memoriei pe termen scurt. William James a fost primul care a propus noțiunea de memorie pe termen scurt, iar aceasta era de multă vreme o componentă acceptată a modelului creierului văzut ca un procesor de informații, poziționată între informația senzorială de intrare și memoria pe termen lung. Hermann Ebbinghaus și Wilhelm Wundt sugeraseră chiar că memoria pe termen scurt are o capacitate limitată la aproximativ șapte elemente (din nou șapte). Miller credea că ceea ce el numește memoria operațională are o capacitate care corespunde limitelor judecății absolute și ale orizontului atenției.

„Biți" și blocuri de informație

În termenii capacității noastre de a procesa informația, dacă memoria operațională este limitată la aproximativ șapte elemente pe care le poate reține, există o îngustare potențială ce restricționează volumul de informație care poate fi introdus în memoria pe termen lung. Însă Miller a sugerat că respectiva corespondență nu se limitează doar la numărul șapte, indiferent cât de magic pare acesta. Stimulii multidimensionali ai experimentelor anterioare puteau fi văzuți ca fiind alcătuiți din mai mulți „biți" de informații, însă tratați ca un singur element. Miller considera că, în baza aceluiași principiu, memoria operațională organizează „biții" de informație în „blocuri", pentru a depăși îngustarea informațională cauzată de orizontul limitat al judecății absolute și al memoriei pe termen scurt. Însă un bloc nu este doar o grupare arbitrară, ci o codificare a biților într-o unitate care are sens; de exemplu, un șir de 21 de litere reprezintă 21 de biți de informație, însă dacă acesta poate fi separat într-o succesiune de cuvinte din trei litere, vom avea șapte blocuri. Gruparea în blocuri depinde de capacitatea noastră de a găsi în biți de informații tipare și relații. Pentru cineva care nu vorbește aceeași limbă, cele șapte cuvinte pot părea lipsite de sens și nu vor reprezenta șapte blocuri, ci 21 de biți.

> Procesul de memorare poate însemna, pur și simplu, formarea unor blocuri de informații [...] până când există suficient de puține blocuri încât să ne reamintim toate informațiile.
> **George Armitage Miller**

Teoria blocurilor de informații descrisă de Miller spune că prin organizarea unor șiruri lungi de cifre sau de litere sub formă de blocuri care pot fi memorate, putem face să crească volumul de informație pe care îl reținem în memoria operațională.



Codul binar este o modalitate de recodificare a informației în pachete mai compacte (prin aritmetica multibază). Miller afirmă că și procesul nostru de formare a blocurilor informaționale operează într-un mod similar.

Teoria lui Miller a fost susținută de experimente anterioare ale altor psihologi. În 1954, Sidney Smith a realizat experimente cu privire la memorarea unei succesiuni de cifre binare – un șir alcătuit din cifre de unu și de zero care nu avea nici un sens pentru o persoană nefamiliarizată cu sistemul binar. Smith a fragmentat șirul sub formă de blocuri; mai întâi a format perechi de cifre, iar apoi a format grupuri de trei, patru și cinci cifre, pentru ca ulterior să le „recodifice", translatând blocurile binare în numere zecimale: 01 a devenit 1, 10 a devenit 2 și așa mai departe. El a descoperit că prin folosirea acestui sistem, a fost posibil să se memoreze și să se reproducă cu exactitate un șir de 40 de cifre sau mai mult, cu condiția ca numărul blocurilor să se limiteze la câmpul memoriei raționale.

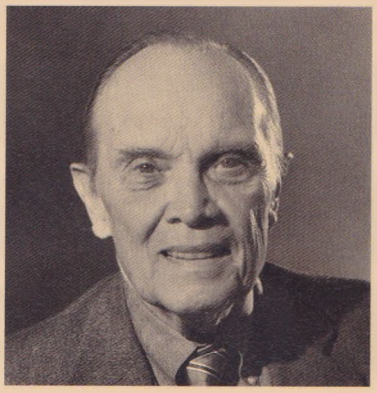
Ca ajutor pentru memorarea unor volume mari de informații, gruparea în blocuri și recodificarea sunt cu siguranță un instrument folositor, însă reprezintă mai mult decât un truc pentru facilitarea memorării. Miller a arătat că această formă de recodificare este o „armă extrem de puternică pentru creșterea volumului de informație pe care îl putem gestiona". Acest instrument poate efectiv să lărgească îngustarea informațională, permițând astfel pătrunderea mai multor informații.

Studiul memoriei

În cercetările sale ulterioare, Miller s-a îndepărtat de studiul memoriei, însă teoria lui i-a impulsionat pe alții să examineze subiectul mai în detaliu. Donald Broadbent a subliniat că adevărata cifră pentru memoria operațională este probabil mai mică de șapte, iar acest fapt a fost ulterior confirmat de experimentele lui Nelson Cowan, care a descoperit că este de aproximativ patru blocuri de informații, în funcție de lungimea și complexitatea blocului și de vârsta subiectului.

În încheierea lucrării sale, Miller respinge semnificația numărului despre care a vorbit inițial. El conchide spunând: „Poate că există ceva profund dincolo de toate aceste cifre de șapte [...] dar eu bănuiesc că este doar o banală coincidență pitagoreică, pernicioasă".

> Genul de recodificare lingvistică pe care o fac oamenii îmi pare a fi chiar forța animatoare a proceselor gândirii.
> **George Armitage Miller**



George Armitage Miller

George Armitage Miller s-a născut în Charleston, SUA. După ce a absolvit Universitatea din Alabama în 1941, luându-și masteratul în patologia vorbirii, a mers la Harvard pentru un doctorat în psihologie. Acolo a studiat în Laboratorul Psihoacustic al lui Stanley Smith Stevens, împreună cu Jerome Bruner și Gordon Allport. Cel de-al Doilea Război Mondial era în toi, iar personalul laboratorului a fost convocat pentru a ajuta armata la sarcini cum ar fi bruiajul undelor radio.

În 1951, Miller a plecat de la Harvard la Institutul de Tehnologie Massachusetts (MIT), ulterior reîntorcându-se la Harvard în 1955, unde a lucrat alături de Noam Chomsky. În 1960 a fost cofondatorul Centrului pentru Studii Cognitive de la Harvard. Ulterior a lucrat ca profesor de psihologie la Universitatea Rockefeller, New York, și la Universitatea Princeton. În 1991 i-a fost acordată Medalia Națională pentru Știință.

Lucrări majore

1951 *Limbajul și comunicarea*
1956 *Numărul magic 7, plus / minus 2*
1960 *Planuri și structura comportamentului* (împreună cu Eugene Galanter și Karl Pribram)

EXISTĂ MAI MULT LA SUPRAFAȚĂ DECÂT PERCEPEM CU OCHIUL LIBER

AARON BECK (1921–)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Terapia cognitivă

ÎNAINTE
Anii 1890 Sigmund Freud propune o abordare analitică a psihoterapiei.

Anii 1940 și **anii 1950** Fritz Perls împreună cu Laura Perls și Paul Goodman dezvoltă terapia Gestalt, o abordare cognitivă a psihoterapiei

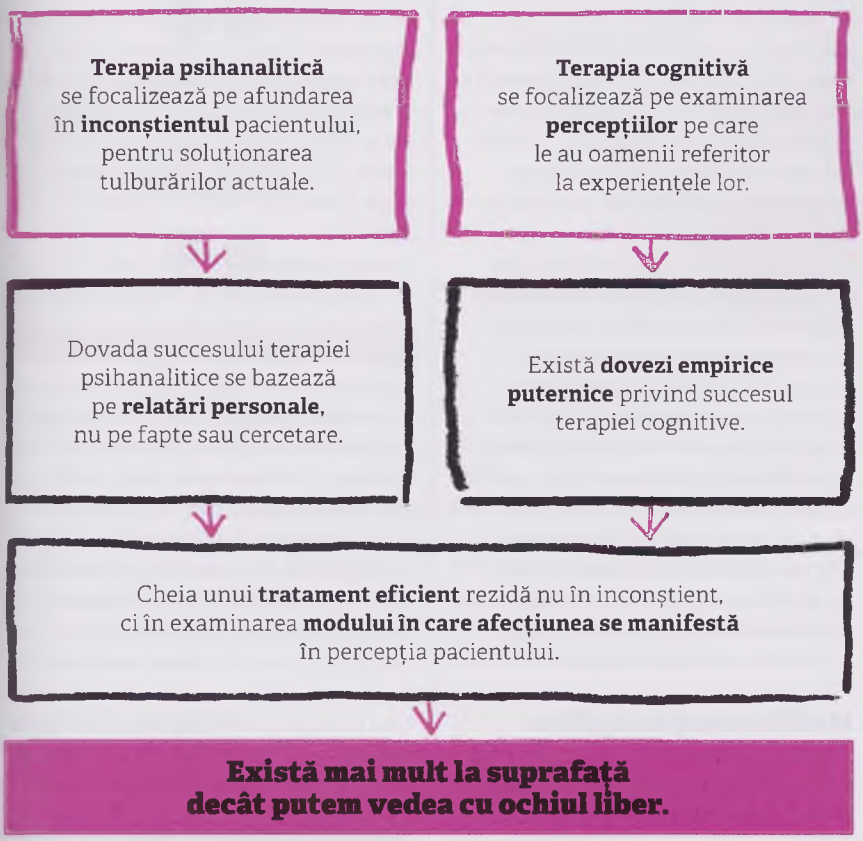
1955 Albert Ellis introduce Terapia rațional-emotivă și comportamentală (REBT), separându-se astfel de tradiția analizei.

DUPĂ
1975 În *Neajutorarea: despre depresie, dezvoltare și moarte*, Martin Seligman definește „neajutorarea învățată".

Anii 1980 Un melanj format din ideile lui Bec și terapiile comportamentale ale lui Joseph Wolpe dă naștere unor noi terapii cognitiv-comportamentale.

După ce psihologia se stabilise ca domeniu de studiu distinct, de sine stătător, cândva la începutul secolului XX au apărut două școli principale de gândire: behaviorismul, care își avea originea în experimentele lui Ivan Pavlov – și care a fost promovat cu entuziasm în SUA –, domina domeniul psihologiei experimentale; apoi exista abordarea psihanalitică a lui Sigmund Freud și a adepților săi, ce reprezenta baza domeniului psihologiei clinice. Cele două aveau puține în comun. Behavioriștii respingeau abordarea introspectivă, filosofică a psihologilor dinaintea lor, străduindu-se să confere subiectului un fundament mai științific,

Vezi și: Joseph Wolpe 86–87 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Fritz Perls 112–117 ■ Albert Ellis 142–145 ■ Martin Seligman 200–201 ■ Paul Salkovskis 212–213

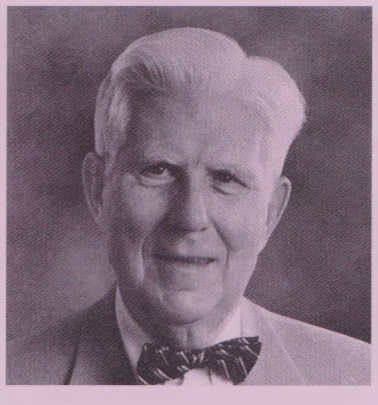


bazat pe dovezi. Psihanaliștii, pe de altă parte, explorau chiar acele introspecții, bazându-se pe teorii, mai mult decât pe dovezi, pentru a-și susține convingerile.

Revoluția cognitivă

La mijlocul secolului XX, ambele abordări psihologice erau examinate în mod critic. Dar deși behaviorismul începea să fie depășit de psihologia cognitivă în sfera experimentală, sfera clinică nu oferea nici o alternativă la modelul psihanalitic. Psihoterapia evoluase luând multe forme, însă ideea de bază a psihanalizei și explorarea inconștientului reprezentau ceva comun tuturor acelor forme. Unii psihologi începeau să pună la îndoială valabilitatea acestui tip de terapie, Aaron Beck fiind unul dintre ei.

Atunci când Beck a devenit psihiatru, în 1953, psihologia experimentală era focalizată pe studiul proceselor mentale – atunci erau zorii „revoluției cognitive". Cu toate acestea, abordarea practică a psihologilor cognitivi rămăsese relativ similară cu cea a behavioriștilor. Ba aceștia din urmă erau chiar mai riguroși în ceea ce privește stabilirea dovezilor care să le susțină teoriile. Beck nu făcea nici el excepție. Se instruise în psihanaliză și o practicase, însă devenise sceptic cu privire la eficiența sa terapeutică. Nu a putut să găsească nici un studiu valid cu privire la rata de succes



Aaron Beck

Născut în Providence, Rhode Island, Aaron Temkin Beck a fost fiul unei familii de imigranți evrei de origine rusă. Atletic și având un temperament extravertit când era mic, acesta a devenit mult mai studios și mai introspectiv în urma unei boli grave de care a suferit la vârsta de opt ani. De asemenea, a dobândit o frică de orice ține de medici și, hotărât să o depășească, s-a decis să devină el însuși doctor. A absolvit Yale în 1946 și apoi a lucrat la spitalul Rhode Island, după care s-a specializat ca psihiatru în 1953.

Dezamăgit de abordarea psihanalitică a psihologiei clinice, el a promovat terapia cognitivă și ulterior a fondat Institutul Beck de Terapie Cognitivă și Cercetare din Philadelphia, condus în prezent de fiica sa, doctor Judith Beck.

Lucrări majore

1972 *Depresia: cauze și tratament*
1975 *Terapia cognitivă și problemele emoționale*
1980 *Depresia: clinică, experimentală și teoretică*
1999 *Prizonierii urii: baza cognitivă a mâniei, ostilității și violenței*

> Am conchis
> că psihanaliza este o terapie
> bazată pe credință.
> **Aaron Beck**

a psihanalizei – numai descrieri ale unor cazuri izolate. Din experiența sa, doar o mică parte a pacienților au prezentat îmbunătățiri în urma analizei, iar consensul general în rândurile terapeuților era acela că starea unora s-a îmbunătățit, a altora s-a înrăutățit, în timp ce o a treia parte au rămas aproximativ la fel, în proporții aproape egale.

Ceea ce îl interesa în special era rezistența pe care o opuneau mulți psihanaliști examinării științifice obiective. Comparativ cu psihologia experimentală sau cu medicina, psihanaliza părea în mare parte să se bazeze pe credință, rezultatele variind foarte mult de la practicant la practicant. Reputația se baza frecvent numai pe charisma unui anumit analist. Astfel, Beck a conchis că „aura psihanalizei era copleșitoare [...] cam ca în cazul mișcării evanghelice". Mulți psihanaliști au considerat această critică a teoriilor lor drept un atac la persoană, iar Beck a descoperit foarte curând că orice punere la îndoială a validității psihanalizei era, în general, contracarată cu o critică personală. La un moment dat i-a fost chiar refuzat statutul de membru al Institutului American de Psihanaliză, pe motiv că „dorința sa de a realiza studii științifice arăta că nu fusese analizat corect". Cei cărora ideea analizei li se părea greșită, considerau psihanaliștii, făceau aceasta deoarece nu se analizaseră suficient pe ei înșiși.

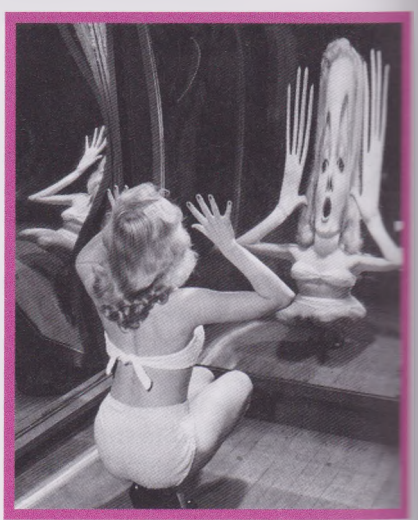
Beck a considerat că era suspect atât faptul că aceste argumente reveneau iar și iar, cât și faptul că rezultatele erau foarte mult influențate de personalitatea terapeutului. La acestea se mai adăuga și experiența sa personală ca psihanalist practicant, astfel că a început să examineze în detaliu fiecare aspect al terapiei, căutând modalități prin care aceasta ar putea fi îmbunătățită. A realizat o serie de experimente cu scopul de a evalua bazele și tratamentul depresiei, unul dintre cele mai des întâlnite motive în rândurile celor care solicitau psihoterapia, și a descoperit că, departe de a confirma ideea că această afecțiune putea fi tratată prin examinarea emoțiilor și a impulsurilor inconștiente, rezultatele obținute de el duceau la o concluzie foarte diferită.

Modificarea percepțiilor

Vorbind despre depresia lor, pacienții lui Beck exprimau adesea idei negative cu privire la ei înșiși, la viitorul lor și la societate în general, idei care le veneau involuntar. Aceste „gânduri automate", după cum le-a numit Beck, l-au făcut să conchidă că modul în care pacienții își percepeau experiențele nu era numai un simptom al depresiei lor, ci și cheia pentru găsirea unei terapii eficiente. Ideea aceasta, care i-a venit în anii 1960, a fost în acord cu progresele care se făceau simultan în domeniul psihologiei experimentale și care stabiliseră dominanța psihologiei cognitive prin studiul proceselor mentale de genul percepției.

Atunci când Beck a aplicat tratamentului un model cognitiv, a descoperit că, ajutându-i pe pacienți să recunoască și să evalueze cât de realiste sau distorsionate sunt percepțiile lor, îi ajuta să facă un prim pas în depășirea depresiei. Abordarea aceasta a sfidat psihanaliza convențională, care căuta și examina impulsurile și emoțiile din adâncul psihicului, precum și toate tendințele reprimate. „Terapia cognitivă" a lui Beck vedea abordarea psihanalitică drept inutilă sau chiar ca având un efect opus. Percepția pacientului putea fi luată drept bună deoarece, după cum îi plăcea lui să spună, „există mai mult la suprafață decât putem percepe cu ochiul liber".

Ceea ce voia Beck să spună era că manifestările imediate ale depresiei – „gândurile automate" negative – puteau oferi toate informațiile necesare în vederea terapiei. Dacă aceste gânduri sunt examinate și comparate cu o viziune obiectivă și rațională asupra aceleiași situații, pacientul poate vedea cât de distorsionată este percepția sa. De exemplu, un pacient care tocmai a fost promovat la locul de muncă poate exprima gânduri negative, cum ar fi: „acest post nou va fi prea dificil și voi claca", o percepție a situației care duce la anxietate și nefericire. O modalitate mai rațională de a privi promovarea ar fi să o vadă



O oglindă care distorsionează creează o viziune a lumii ce pare terifiantă și urâtă. În mod similar, depresia tinde să arunce o perspectivă negativă asupra vieții, făcându-l pe cel care suferă să se simtă și mai neajutorat.

> Corectând convingerile eronate, putem diminua reacțiile excesive.
> **Aaron Beck**

Modul în care oamenii evaluează una și aceeași situație variază în funcție de temperament. Terapia cognitivă a lui Bec îi poate ajuta pe pacienți să își pună la îndoială propriile percepții, ceea ce duce la o viziune pozitivă.

drept o recompensă sau chiar o provocare. Nu situația este cea care cauzează depresia, ci modul în care o percepe pacientul. Terapia cognitivă îl va putea ajuta să-și dea seama cât de mult greșește și, de asemenea, să găsească un mod mai realist sau mai cuprinzător de a se gândi la respectiva situație.

Dovezile empirice

Terapia cognitivă a lui Beck a dat rezultate pentru mulți dintre pacienții săi. În plus, el a reușit să demonstreze că funcționează deoarece a aplicat metode științifice pentru a se asigura că are dovezi empirice care să-i susțină concluziile. A conceput metode de evaluare speciale pentru pacienții săi, ca să le poată monitoriza progresele îndeaproape. Rezultatele au arătat că terapia cognitivă îi făcea pe pacienți să se simtă mai bine într-un timp mai scurt decât dacă ar fi fost tratați prin psihanaliză tradițională. Insistența cu care Bec oferea dovezi pentru orice afirmații făcute în legătură cu această terapie i-a făcut și pe alții să o supună unei examinări obiective. Mai presus de toate, el era atent să nu i se acorde un statut de guru, la fel ca multor psihanaliști de succes, străduindu-se din răsputeri să demonstreze că terapia era cea care avea succes, nu terapeutul.

Beck nu a fost singurul și nici primul psiholog căruia psihanaliza tradițională i s-a părut nesatisfăcătoare, însă modul în care a utilizat modelul cognitiv a fost inovator. El fusese influențat în reacția sa împotriva psihanalizei de activitatea lui Albert Ellis, care dezvoltase terapia rațional-emotivă și comportamentală (REBT) la mijlocul anilor 1950, și era cu siguranță informat în legătură cu activitatea behavioriștilor din întreaga lume, inclusiv a sud-africanilor Joseph Wolpe și Arnold A. Lazarus. Cu toate că aveau o abordare diferită, terapiile lor se asemănau cu cea a lui Beck prin recurgerea la o metodologie științifică riguroasă și prin respingerea importanței cauzelor inconștiente ale afecțiunilor mintale și emoționale.

Odată ce terapia cognitivă și-a câștigat o reputație, ea a început să fie folosită tot mai mult pentru tratarea depresiei, iar ulterior Beck a descoperit că putea fi utilă și pentru alte afecțiuni, cum ar fi tulburările de personalitate și chiar schizofrenia. Permanent deschis față de idei noi – atât timp cât se putea demonstra că sunt eficiente –, Beck a încorporat, de asemenea, elemente de terapie comportamentală în tratamentele sale, la fel cum făcuseră mulți alți psihoterapeuți în anii 1980. Rezultatul a fost apariția diverselor forme de terapie cognitiv-comportamentală care sunt folosite de psihologi în prezent.

Munca de pionierat a lui Beck a marcat un punct de cotitură în domeniul psihoterapiei, influența sa fiind considerabilă. Pe lângă introducerea abordării cognitive în psihologia clinică, Beck a supus-o pe aceasta din urmă cercetării științifice, dezvăluind astfel punctele slabe ale psihanalizei. În cadrul procesului, el a introdus câteva metode pentru a evalua natura și gravitatea depresiei care sunt folosite și în prezent: Inventarul de Depresie Beck (BDI), Scala Lipsei de Speranță, Scala de măsurare a ideației suicidare Beck (BSS) și Inventarul de Anxietate Beck (BAI).

> Să nu aveți încredere în mine; testați-mă.
> **Aaron Beck**

PUTEM ASCULTA DOAR O SINGURĂ VOCE O DATĂ

DONALD BROADBENT (1926–1993)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Teoria atenției

ÎNAINTE
Anii 1640 René Descartes spune că corpul uman este un fel de mașină cu minte sau cu suflet.

Anii 1940 Psihologul britanic Kenneth Craik pregătește diagramele de flux ce compară procesarea informației de către creierul uman, pe de o parte, și de către inteligența artificială, pe de altă parte.

DUPĂ
1959 Studiile lui George Armitage Miller sugerează că memoria pe termen scurt poate reține un maximum de șapte elemente informaționale.

1964 Psihologa britanică Anne Treisman sugerează că informația mai puțin importantă nu este eliminată în etapa de filtru, ci este atenuată (ca și cum am da sonorul mai încet), prin urmare ea poate în continuare să fie „umbrită" de minte.

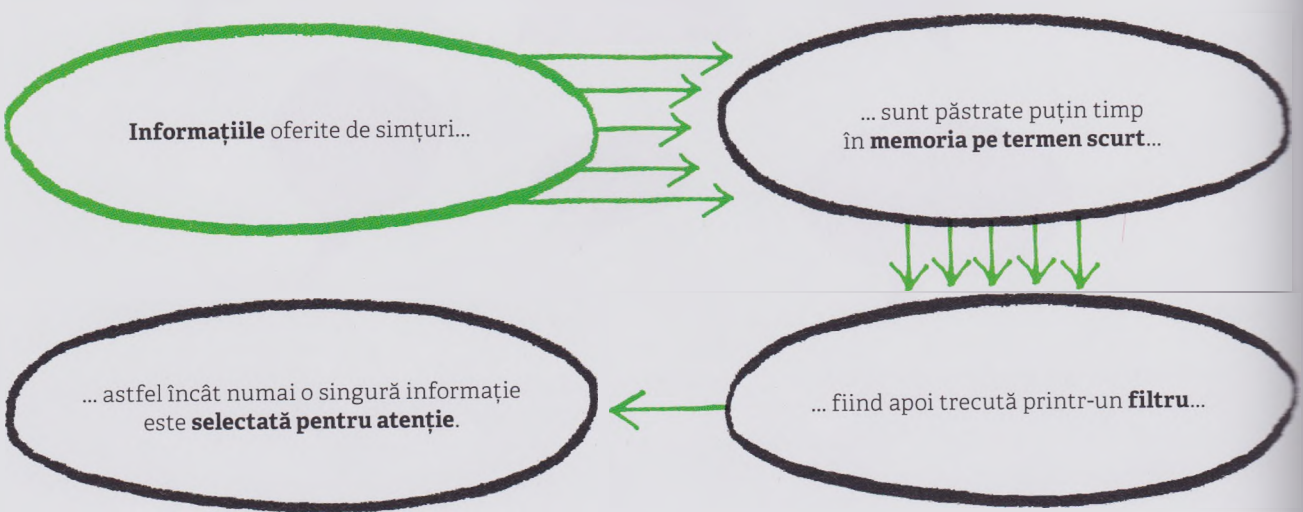
Înainte de cel de-al Doilea Război Mondial, Marea Britanie rămăsese în urma Europei și a Statelor Unite în ceea ce privește studiul psihologiei ca disciplină academică. Psihologii britanici aveau tendința să calce pe urmele școlilor behavioriste și psihoterapeutice de gândire care evoluaseră în alte părți. În cele câteva departamente de psihologie care existau în cadrul universităților, abordarea o urma pe cea a științelor naturii: accentul era pus pe aplicațiile practice, și nu pe speculațiile teoretice.

În acest mediu academic nepromițător a ajuns Donald Broadbent, care avea să devină unul dintre cei mai influenți dintre psihologii cognitivi, când a părăsit Forțele Aeriene Regale după război și s-a hotărât să studieze psihologia. Totuși, abordarea practică s-a dovedit a fi ideală pentru Broadbent, care a reușit astfel să folosească la maximum experiența dobândită în timpul războiului în calitate de pilot și inginer aeronautic.

Psihologia practică

Broadbent se înrolase în rândurile forțelor aeriene (RAF) la vârsta de 17 ani, fiind trimis în SUA ca parte a instruirii sale. Aici, el s-a familiarizat pentru prima oară cu psihologia și cu domeniul său de aplicare, fapt care l-a făcut să analizeze într-o manieră diferită unele dintre problemele cu care se confruntă piloții. S-a gândit că aceste probleme ar putea avea cauze și răspunsuri psihologice, nu mecanice. Astfel, după ce a părăsit forțele aeriene, a mers la Universitatea Cambridge pentru a studia psihologia.

Mentorul lui Broadbent la Cambridge, Frederic Bartlett, avea un mod de gândire asemănător cu al lui. Om de știință riguros și primul profesor de psihologie experimentală din Anglia. Bartlett considera că cele mai importante descoperiri teoretice sunt făcute adesea în timp ce se caută soluții la probleme practice. Această idee i s-a părut interesantă lui Broadbent și l-a impulsionat să continue să lucreze cu Bartlett la noua Unitate de Psihologie Aplicată (UPA), după înființarea acesteia în 1944. În această perioadă, Broadbent a făcut una dintre descoperirile sale cele mai revoluționare. El a ales să ignore abordarea behavioristă dominantă la vremea respectivă în psihologie și să se concentreze asupra problemelor practice cu care se confruntase în timpul activității în cadrul RAF. De exemplu, piloții confundau uneori butoane care



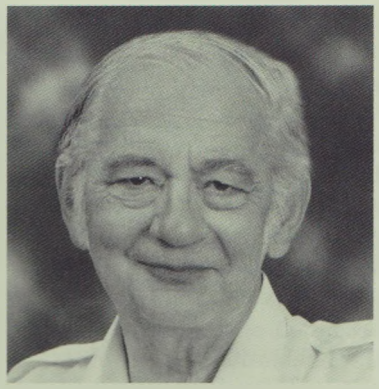
Vezi și: René Descartes 20–21 ■ George Armitage Miller 168–173 ■ Daniel Schacter 208–209 ■ Frederic Bartlett 335–336

Avioanele din perioada celui de-al Doilea Război Mondial aveau un panou de control foarte complex, cu multe date informative; Broadbent dorea să descopere cum anume ierarhizau piloții informația și ce modificări la nivel de proiectare erau necesare pentru a le fi acestora de ajutor.

arătau similar; în anumite avioane, mânerul pentru ridicarea roților era identic cu cel pentru ridicarea flapsurilor, iar cele două erau situate unul lângă celălalt sub scaun; aceasta ducea la accidente frecvente. Broadbent credea că respectivele incidente ar fi putut fi evitate dacă s-ar fi luat în considerare capacitățile și limitările piloților atunci când era proiectat avionul, nu în momentul când erau utilizate efectiv.

Broadbent dorea să utilizeze psihologia pentru a înțelege mai bine ce anume afecta capacitățile piloților. În mod evident, aceștia trebuiau să gestioneze un volum mare de informații care le parveneau și apoi trebuiau să le selecteze pe cele relevante de care aveau nevoie pentru a lua decizii corecte. Broadbent considera că piloții greșeau frecvent atunci când erau expuși prea multor surse de informații. Broadbent a fost influențat în viziunea sa asupra modului în care procesăm informația de către un alt produs al cercetării din timpul războiului: computerele și ideea „inteligenței artificiale". Primul director al UPA, Kenneth Craik, lăsase departamentului manuscrise importante și diagrame de flux care comparau modul uman de procesare a informației cu cel artificial, iar Broadbent le-a studiat îndeaproape.

În același timp, spărgătorii de coduri, cum era, de exemplu, matematicianul Alan Turing, abordaseră noțiunea procesării informației, iar în perioada de după război, acesta chiar a aplicat-o ideii de construire a unei „mașini care gândește". Comparația dintre o mașină și mecanismul creierului a fost o analogie inovatoare, însă Broadbent a fost cel care a analizat-o mai în profunzime, considerând creierul uman drept o mașină de procesare a informației. În esență, în aceasta constă diferența dintre psihologia cognitivă și behaviorism: ea studiază procesele mentale, nu manifestarea lor prin comportament.



Donald Broadbent

Născut în Birmingham, Anglia, Donald Broadbent se considera galez, deoarece și-a petrecut anii adolescenței în Țara Galilor, după divorțul părinților săi. A câștigat o bursă la prestigiosul Colegiu Winchester, iar la vârsta de 17 ani s-a înrolat în Forțele Aeriene Regale, unde s-a antrenat pentru a deveni pilot și a studiat ingineria aeronautică.

După ce a părăsit forțele aeriene în 1947, a început să studieze psihologia sub îndrumarea lui Frederic Bartlett la Cambridge, iar apoi s-a alăturat noului Departament de Psihologie Aplicată (UPA), devenind chiar director în 1958. Căsătorit de două ori, era un bărbat timid și foarte generos, al cărui „spirit puritan" l-a făcut să creadă că munca sa era un privilegiu și că trebuie să fie întotdeauna de folos celor din jur. În 1974 i-a fost acordat premiul CBE și a fost numit membru al Colegiului Wolfson, Oxford, unde a rămas până la pensionare, în 1991. A murit doi ani mai târziu de atac de cord, la vârsta de 66 de ani.

Lucrări majore

1958 *Percepție și comunicare*
1971 *Decizie și stres*
1993 *Simularea inteligenței umane*

Pentru a studia modul în care funcționează atenția, avea nevoie de experimente care să îi susțină presupunerile. Având o formație de inginer, el nu putea să fie mulțumit decât atunci când avea dovezile necesare pe care să își fundamenteze teoria; de asemenea, dorea ca cercetarea sa să aibă o aplicație practică. Departamentul UPA avea drept scop psihologia aplicată, ceea ce pentru Broadbent nu se referea doar la domeniul terapeutic, ci și la aplicații care să fie de folos întregii societăți; el era permanent conștient de faptul că cercetarea sa se baza pe fonduri publice.

Câte o voce pe rând

Unul dintre cele mai importante experimente ale lui Broadbent a avut ca punct de plecare experiența sa legată de controlul traficului aerian. Echipajul de la sol trebuia adesea să gestioneze mai multe canale de informație simultan, cu date de intrare provenite de la avioanele care decolau și aterizau, date transmise operatorilor prin radio și recepționate la căști. Controlorii de trafic aerian trebuiau să ia decizii rapide bazate pe informațiile respective, iar Broadbent observase

> Mintea noastră poate fi comparată cu un aparat radio care recepționează mai multe frecvențe simultan.
> **Donald Broadbent**

că aceștia pot gestiona eficient doar un singur mesaj o dată. Ceea ce îl interesa era procesul mental ce are loc pentru ca ei să poată selecta cel mai important mesaj din diversele surse de informații care le parvin. El credea că trebuie să existe un anumit mecanism al creierului care procesează informația și face alegerea.

Experimentul conceput de Broadbent, cunoscut în prezent drept experimentul de ascultare dihotică, a fost unul dintre primele în domeniul atenției selective – procesul pe care îl folosește creierul pentru a „filtra" informațiile irelevante din multitudinea datelor pe care le primim permanent prin intermediul simțurilor. Urmând modelul controlului de trafic aerian, el a ales să prezinte subiecților experimentului informații auditive (bazate pe sunet) prin intermediul căștilor. Sistemul era astfel alcătuit încât putea transmite două fluxuri de informație simultan – unul către urechea stângă și unul către urechea dreaptă –, testând ulterior ce anume au reținut subiecții din informația respectivă.

După cum a presupus inițial, subiecții nu puteau să reproducă toate informațiile primite prin ambele canale de intrare. Convingerea sa că putem asculta doar o singură voce o dată fusese confirmată, însă rămânea întrebarea cum anume alesese subiectul să rețină o anumită informație și să respingă restul.

Amintindu-și de pregătirea sa inițială ca inginer, Broadbent a sugerat un model mecanic pentru a explica ceea ce considera el că are loc în creier. Credea că atunci când există surse multiple de date de intrare, acestea din urmă ajung la un moment dat la un „pasaj îngustat", dacă creierul nu poate continua să proceseze toate datele de intrare; în acest punct există cu siguranță un soi de „filtru" care lasă să treacă doar un singur canal de date de intrare. Analogia folosită de el pentru a explica mecanismul este foarte practică: el descrie un tub în formă de Y, în care curg mingi de ping-pong prin două canale diferite. La joncțiunea celor două ramuri ale tubului există o valvă care poate bloca unul din cele două canale prin care vin mingile; astfel, cele de pe canalul care nu este blocat ajung

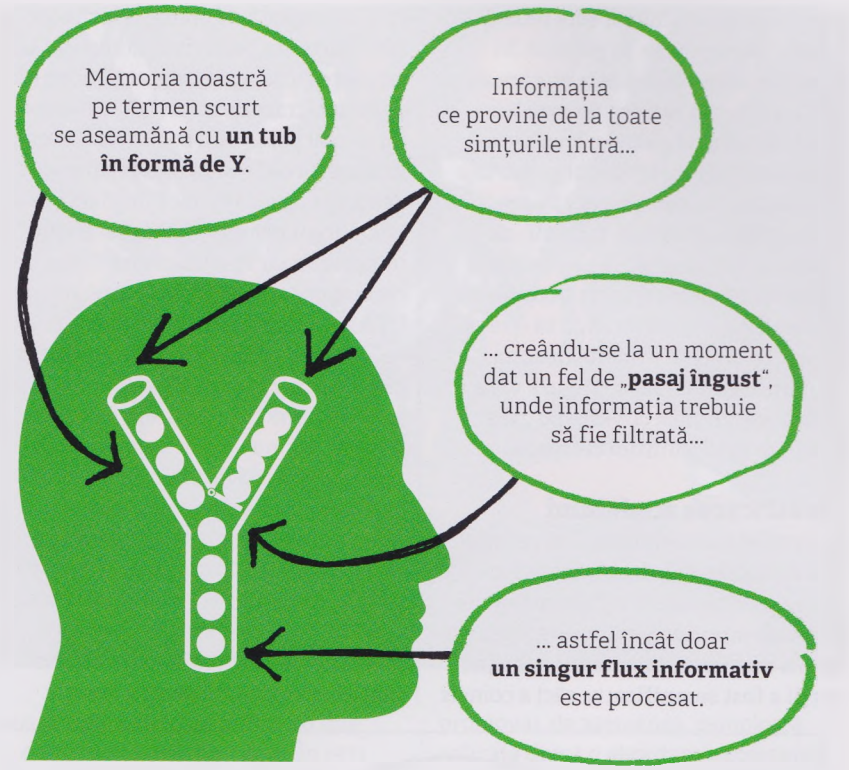
Controlorii de trafic aerian trebuie să gestioneze o mulțime de semnale simultane. Recreând această problemă în cadrul experimentelor de ascultare, Broadbent a reușit să identifice procesele atenției.

și în trunchiul tubului. Rămâne totuși întrebarea: în ce etapă acționează filtrul? În cadrul unei serii de experimente care erau variații ale experimentului inițial cu ascultarea dihotică, Broadbent a stabilit că informația este receptată de simțuri, fiind apoi depozitată în întregime într-o zonă pe care a numit-o memoria pe termen scurt. El considera că în această etapă se produce filtrarea. Prezentarea elaborată de el, în care arată când și cum este selectată informația pentru a fi introdusă în câmpul atenției, este cunoscută drept „modelul filtrajului". Broadbent a introdus o abordare complet nouă în psihologia experimentală, nu doar prin combinarea teoriei cu practica, ci și prin analogia dintre mecanismele cerebrale și procesoarele de informație.

Problema petrecerii

Broadbent nu a fost singurul care a abordat problema atenției selective. Un alt om de știință britanic, Colin Cherry, a investigat și el subiectul în anii 1950. Având ca domeniu de activitate comunicația, și nu psihologia, Cherry a încercat să rezolve ceea ce el numea „problema petrecerii": la o petrecere unde există mulți oameni care vorbesc între ei, cum selectăm conversațiile cărora le acordăm

> Una dintre cele două voci este selectată pentru răspuns, fără legătură cu corectitudinea informației transmise de ea, în timp ce cealaltă este ignorată.
>
> **Donald Broadbent**



atenție și pe cele pe care le ignorăm? De asemenea, cum este posibil să ne fie distrasă atenția care se focalizase asupra conversației „A" de către conversațiile „B" sau „C"?

Pentru a răspunde la aceste întrebări, Broadbent și-a îndreptat atenția către natura filtrului din modelul său. Ce informație este blocată de către acesta și cărei informații i se permite să treacă? În urma unui alt experiment riguros, el a descoperit că selecția se bazează nu pe conținutul informației (ceea ce se spune), ci pe caracteristicile fizice ale mesajului, cum ar fi claritatea sau tonul vocii. Aceasta sugerează că deși informația este depozitată, pentru o perioadă foarte scurtă, în memoria pe termen scurt, numai după ce este filtrată se procesează sensul acesteia și este efectiv înțeleasă. Descoperirea a avut implicații importante în ceea ce privește, de exemplu, controlul traficului aerian, unde era posibil să se ia decizii în baza unor informații poate irelevante sau incorecte, în loc să se stabilească prioritățile conform înțelesului și importanței.

Broadbent și Cherry au lucrat împreună în multe experimente de ascultare dihotică pentru a testa procesul de filtrare. Ei au realizat că filtrarea este de asemenea afectată de așteptări. Într-unul din experimente, participanților li s-a cerut să asculte mai multe seturi de numere care le-au fost prezentate simultan în fiecare ureche. În unele cazuri li s-a spus care era urechea (canalul de informație) despre care vor fi întrebați prima oară; în altele nu au primit nici o instrucțiune. Rezultatele au arătat că atunci când oamenii știu care este urechea ce recepționează fluxul informativ despre care vor fi întrebați prima oară, ei își îndreaptă atenția asupra urechii respective, în timp ce informația care intră

prin cealaltă ureche nu este redată corect din memorie, în general. În toate cazurile, informația pe care au ales-o subiecții sau cea pe care li s-a cerut să o rețină prima părea să fie procesată mai corect decât materialul ulterior; s-a considerat că aceasta se datorează, probabil, faptului că o parte a informației se pierde din memoria pe termen scurt înainte ca participantul să înceapă să o recupereze. În 1957, Broadbent scria: „Putem asculta doar o singură voce o dată, iar primele cuvinte pe care le auzim ni le amintim cel mai bine".

Modificarea modelului

În 1958, Broadbent a publicat rezultatele cercetării sale într-o carte, *Percepție și comunicare*, care contura un cadru de studiere a atenției, a înțelegerii și a memoriei. Momentul apariției cărții a fost semnificativ, căci a coincis cu o divergență de opinie referitoare la importanța behaviorismului în SUA, iar cartea a devenit treptat cunoscută drept o lucrare de referință în dezvoltarea noii psihologii cognitive. Drept urmare, Broadbent a fost recunoscut – de către colegii săi, dacă nu și de public – drept primul psiholog britanic important; iar în același an a fost recompensat, fiind numit directorul UPA, ca succesor al lui Bartlett.

Nefiind genul care să se odihnească pe laurii victoriei, Broadbent a văzut această nouă funcție drept o ocazie de a-și continua munca asupra atenției, lărgind aria de aplicare a cercetării sale și rafinând baza teoretică. De la punctul de plecare reprezentat de modelul de filtrare, el a revenit la problema petrecerii, în special la un anumit fenomen pe care Cherry îl identificase privitor la natura informației selecționate pentru atenție. Atunci când o conversație auzită la distanță include informații care au o semnificație specială pentru o persoană, ca de pildă numele său, atenția se îndreaptă către acea conversație, neglijând conversația la care persoana respectivă era atentă anterior.

Experimentele ulterioare cu privire la ascultarea dihotică din cadrul UPA au confirmat descoperirile lui Cherry: atenția este filtrată în baza caracteristicilor fizice, dar și în baza sensului, implicând un feedback din memorie, unde sunt depozitate experiențe anterioare și așteptările noastre. Sunetul unei sirene, de exemplu, va face ca atenția să se focalizeze către acel canal sonor. Aceasta sugerează că informația este înțeleasă într-un anumit mod înainte de a fi selectată pentru atenție. Broadbent și-a dat seama că trebuia să aducă modificări modelului său

Persoanele aflate la o petrecere pot asculta o conversație, însă vor deveni conștiente de (și își vor îndrepta atenția către) o altă conversație, dacă aceasta include informații cu o semnificație personală.

> Testul unei teorii psihologice, precum și justificarea sa morală rezidă în capacitatea ei de a fi aplicată unor situații practice concrete.
> **Donald Broadbent**

Procesele industriale complexe pot deveni mai eficiente, a considerat Broadbent, prin aplicarea psihologiei. El își dorea ca cercetarea sa să aibă aplicații practice folositoare.

de filtrare, însă a făcut-o bucuros. Ca om de știință, el considera că toate teoriile științifice sunt temporare, bazându-se pe dovezile disponibile la momentul respectiv, și, ca atare, sunt susceptibile la schimbare în lumina noilor dovezi. Astfel progresează știința.

Activitatea UPA s-a centrat în jurul cercetărilor lui Broadbent cu privire la atenție, însă aceasta a făcut loc unei game tot mai largi de aplicații. Broadbent a muncit neobosit pentru a se asigura că munca sa are o aplicație practică, examinând efectele zgomotelor, căldurii și stresului asupra atenției în mediul de lucru și revizuindu-și constant ideile. În acest proces el a primit susținere guvernamentală pentru ideile sale și a căpătat respectul multor industrii a căror practică s-a îmbunătățit în urma activității sale. Aceasta a condus la o cercetare și mai diversificată în domenii cum ar fi diferențele de atenție între indivizi sau intervalurile de pierdere a atenției și cauzele acestora. În toate situațiile, rezultatele experimentelor au dus la o rafinare a teoriilor sale. În 1971 a publicat o a doua carte: *Decizie și stres*, unde a detaliat și mai mult teoria filtrului. La fel ca și cea de dinainte, cartea a devenit un manual clasic al psihologiei cognitive.

Abordarea cognitivă

Cărțile lui Broadbent nu au ajuns la publicul larg, însă au fost studiate intens de oameni de știință din alte discipline. Comparația mecanismelor creierului uman cu mașinile electronice a devenit tot mai relevantă pe măsură ce interesul în domeniul calculatoarelor a crescut. Modelul său privind diversele etape ale procesării informaționale de către om – culegerea datelor, depozitarea, accesarea și utilizarea lor – oglindea cercetările cu privire la inteligența artificială de la data respectivă.

Broadbent a ajutat la înființarea unui Consiliu Comun pentru Știința Cognitivă și Interacțiunea Om–Computer, care a ajutat la modelarea științei cognitive. Munca sa a promovat, de asemenea, psihologia aplicată drept o abordare importantă pentru rezolvarea problemelor, având astfel un impact amplificat cu mult dincolo de mediul de laborator. Fiind un personaj esențial în ceea ce privește fondarea psihologiei cognitive, cercetările sale cu privire la atenție au pus bazele unui nou domeniu de investigație, care continuă să producă rezultate esențiale și în prezent.

> Psihologia lui a avut în vedere societatea și problemele sale, nu pe aceia care locuiesc în turnuri de fildeș.
> **Fergus Craik și Alan Baddely**

SĂGEATA TIMPULUI FORMEAZĂ O BUCLĂ

ENDEL TULVING (1927–)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Studiul memoriei

ÎNAINTE
1878 Herman Ebbinghaus realizează primul studiu științific al memoriei umane.

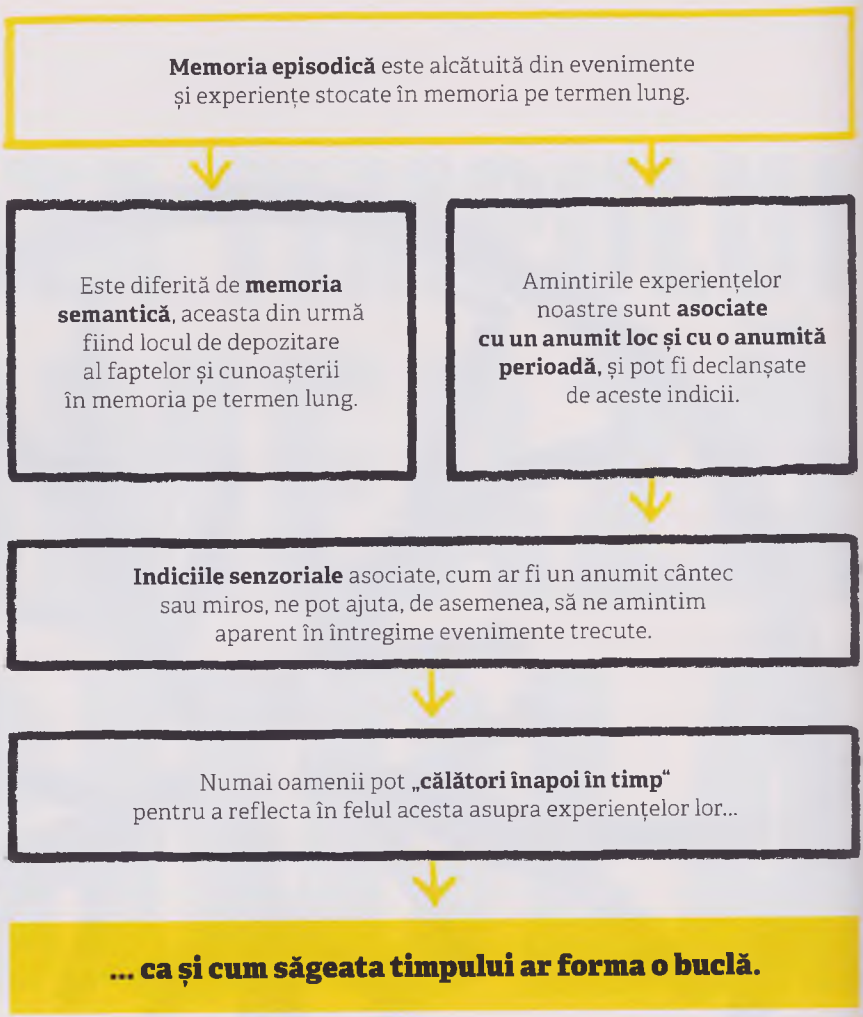
1927 Bluma Zeigarnik descrie modul în care sarcinile întrerupte sunt reținute mai bine decât cele neîntrerupte.

Anii 1960 Jerome Bruner subliniază importanța organizării și a separării pe categorii în procesul de învățare.

DUPĂ
1979 Elizabeth Loftus analizează distorsiunile memoriei în cartea sa, *Mărturia oculară*.

1981 Gordon H. Bower face legătura între evenimente și emoții în memorie.

2001 Daniel Schacter publică *Cele șapte păcate ale memoriei: cum uităm și cum ne amintim*.



Memoria a fost unul dintre primele domenii de studiu pentru psihologii secolului al XIX-lea, fiind strâns asociată cu conceptul de conștiință, ce reprezentase puntea de legătură între filosofie și psihologie. În special Hermann Ebbinghaus a dedicat o mare parte a cercetărilor sale studiului științific al memoriei și al învățării, însă generația următoare de psihologi și-a îndreptat atenția asupra unui studiu behaviorist al învățării și „condiționării" amintirilor înlocuite. În afară de câteva studii izolate, realizate în special de Bluma Zeigarnik și Frederic Bartlett în anii 1920 și 1930, memoria a fost în mare parte ignorată ca subiect, până când a avut loc „revoluția cognitivă", după cel de-al Doilea Război Mondial. Psihologii cognitivi au început să exploreze ideea asocierii creierului cu un procesor de informații, fapt care le-a oferit un model pentru stocarea amintirilor: fenomenul era văzut ca un proces prin care unele elemente din memoria pe termen scurt sau din memoria operațională treceau în memoria pe termen lung.

La data la care Endel Tulving și-a încheiat doctoratul, în 1957, memoria devenise din nou un domeniu de cercetare important. Nevoit să abandoneze studiul percepției vizuale din cauza lipsei echipamentelor, Tulving și-a îndreptat atenția asupra memoriei. Deficitul de fonduri a contribuit, de asemenea, la structura abordării sale; el concepea experimente în care folosea doar un instrument de scris, hârtie și câteva fișe de cartotecă.

Metoda amintirii libere

Învățând despre subiect din mers, Tulving a lucrat într-un mod relativ neortodox, fapt care i-a atras uneori critica colegilor săi, făcând publicarea

Vezi și: Hermann Ebbinghaus 48–49 ■ Bluma Zeigarnik 162 ■ George Armitage Miller 168–173 ■ Gordon H. Bower 194–195 ■ Elizabeth Loftus 202–207 ■ Daniel Schacter 208–209 ■ Roger Brown 237 ■ Frederic Bartlett 335

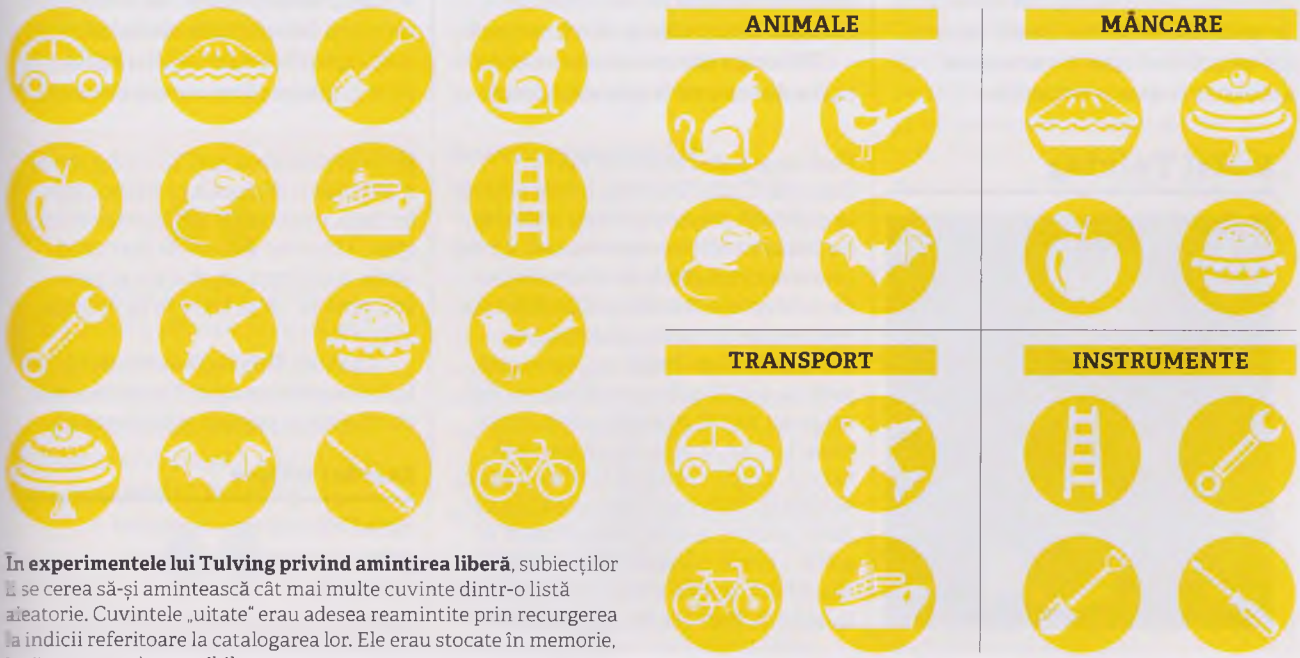
rezultatelor destul de dificilă. Totuși, instinctele sale rebele au dus la o cercetare cu adevărat inovatoare. O demonstrație ad-hoc, elaborată la repezeală în fața unei grupe de studenți la începutul anilor 1960, avea să îi furnizeze modelul pentru multe experimente ulterioare. El le-a citit studenților cu voce tare o listă aleatorie care cuprindea 20 de cuvinte obișnuite, cerându-le apoi să scrie cât de multe își aminteau, în orice ordine. După cum se așteptase, majoritatea dintre ei au reușit să rețină aproximativ jumătate. I-a întrebat apoi despre cuvintele pe care nu și le aminteau, oferindu-le indicii cum ar fi: „Se afla și o culoare în listă?", după care studentul putea adesea să ofere răspunsul corect.

Tulving a dezvoltat o serie de experimente pornind de la această metodă a „amintirii libere", observând că oamenii au tendința să grupeze cuvintele în anumite categorii; cu cât organizează mai bine informația, cu atât și-o pot reaminti mai ușor. De asemenea, subiecții puteau să își amintească un cuvânt atunci când li se oferea un indiciu sub forma unei categorii (cum ar fi „animale") în care încadraseră mental cuvântul. Tulving a concluzionat că deși toate cuvintele memorate de pe listă erau, de fapt, disponibile pentru a fi reamintite, cele care fuseseră organizate de subiect erau mai ușor accesate, în special atunci când se oferea un indiciu adecvat.

Tipurile memoriei

În vreme ce psihologii de dinaintea sa se concentraseră pe procesul de stocare a informației și pe eșecurile inerente procesului, Tulving a făcut distincția între două procese diferite: stocarea și recuperarea informației – arătând cum erau legate cele două. Pe parcursul cercetării sale, Tulving a fost izbit de faptul că păreau să existe tipuri diferite de memorie. Distincția dintre memoria pe termen lung și memoria pe termen scurt fusese deja stabilită. Însă Tulving credea că există mai mult de un singur tip de memorie pe termen lung. El a văzut o diferență între amintirile bazate pe cunoaștere (fapte și date) și cele bazate pe experiență (evenimente și conversații). Astfel, el a propus o împărțire a memoriei pe termen lung în două tipuri distincte: memoria semantică, în care sunt stocate faptele, și memoria episodică, unde sunt depozitate evenimentele și istoria noastră personală.

Experimentele lui Tulving demonstraseră că organizarea informației semantice, cum e cazul listelor de cuvinte, este de ajutor pentru o reamintire eficientă, același lucru părând să fie adevărat și cu privire la memoria episodică. Însă în timp ce amintirile semantice sunt organizate în categorii privitoare la un anumit subiect, amintirile episodice sunt organizate în



În experimentele lui Tulving privind amintirea liberă, subiecților li se cerea să-și amintească cât mai multe cuvinte dintr-o listă aleatorie. Cuvintele „uitate" erau adesea reamintite prin recurgerea la indicii referitoare la catalogarea lor. Ele erau stocate în memorie, însă temporar inaccesibile.

> Reamintirea este o călătorie mentală în timp.
> **Endel Tulving**

Evenimentele cu încărcătură emoțională, cum ar fi nunțile, dau naștere unor amintiri episodice. Acestea sunt stocate într-un asemenea mod încât persoana care și le amintește retrăiește evenimentul sub forma unei „călătorii în timp".

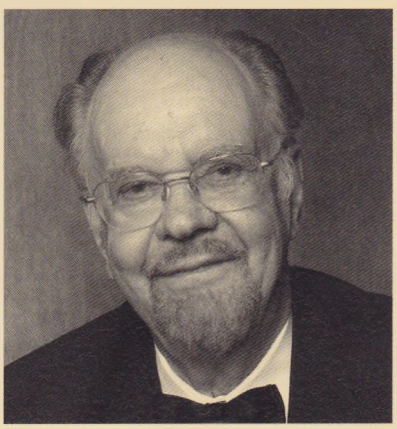
relație cu o anumită dată sau circumstanță în care au fost reținute inițial. De exemplu, la o zi de naștere poate avea loc o anumită conversație, iar amintirea a ceea ce s-a spus va fi stocată în asociere cu respectiva ocazie. Tot astfel cum categoria „oraș" poate fi un indiciu de accesare a amintirii semantice „Beijing", mențiunea „împlinirea a 40 de ani" poate reprezenta un indiciu pentru accesarea a ceea ce s-a spus la respectiva aniversare. Cu cât aceste amintiri autobiografice sunt mai puternic asociate cu data și circumstanțele în care au avut loc, cu atât este mai mare probabilitatea accesării lor. Amintirile de tip „flash", care sunt stocate atunci când are loc un eveniment memorabil – cum ar fi atacurile teroriste din data de 9/11 – sunt un exemplu extrem din această categorie.

Tulving a descris accesarea amintirilor din memoria episodică drept o „călătorie mentală în timp", care implică o revizitare a trecutului pentru accesarea amintirii. În lucrările sale ulterioare, el a arătat că memoria episodică este unică prin faptul că include o percepție subiectivă asupra timpului. Fiind specifică ființelor umane, ea implică nu doar simpla conștientizare a ceea ce a avut loc, dar și a ceea ce se poate întâmpla. Această abilitate unică ne permite să reflectăm asupra vieții noastre, să ne facem griji în legătură cu evenimente viitoare și să ne facem planuri. Ea este cea care permite umanității să „profite din plin de conștientizarea existenței sale continue în timp" și care ne-a permis să transformăm lumea naturală într-o lume a multiplelor civilizații și culturi. Prin intermediul acestei abilități „săgeata timpului formează o buclă".

Codificarea informației

Tulving a realizat că organizarea este esențială pentru accesarea eficientă atât a memoriei semantice, cât și a celei episodice. Creierul organizează informația în așa fel încât anumite fapte și evenimente sunt așezate în același „compartiment" cu elementele asociate. Reamintirea acelei informații specifice este facilitată prin direcționarea către compartimentul

Endel Tulving



Fiul unui judecător din Tartu, Estonia, Endel Tulving a fost educat la o școală privată pentru băieți și, cu toate că era un elev-model, a fost interesat mai mult de sport decât de subiectele teoretice. Când Rusia i-a invadat țara, în anul 1944, el și fratele lui au fugit în Germania pentru a-și finaliza studiile; cei doi nu și-au văzut părinții până după moartea lui Stalin, nouă ani mai târziu. După cel de-al Doilea Război Mondial, Tulving a lucrat ca translator pentru armata americană și a frecventat o vreme Facultatea de Medicină, apoi a emigrat în Canada, în 1949. A fost acceptat ca student la Universitatea din Toronto, unde a obținut o diplomă în psihologie în 1953, urmată de un masterat în 1954. Ulterior a mers la Harvard, unde a obținut un doctorat pentru teza sa cu privire la percepția vizuală.

În 1956, Tulving s-a reîntors la Universitatea din Toronto, unde continuă să predea și în prezent.

Lucrări majore

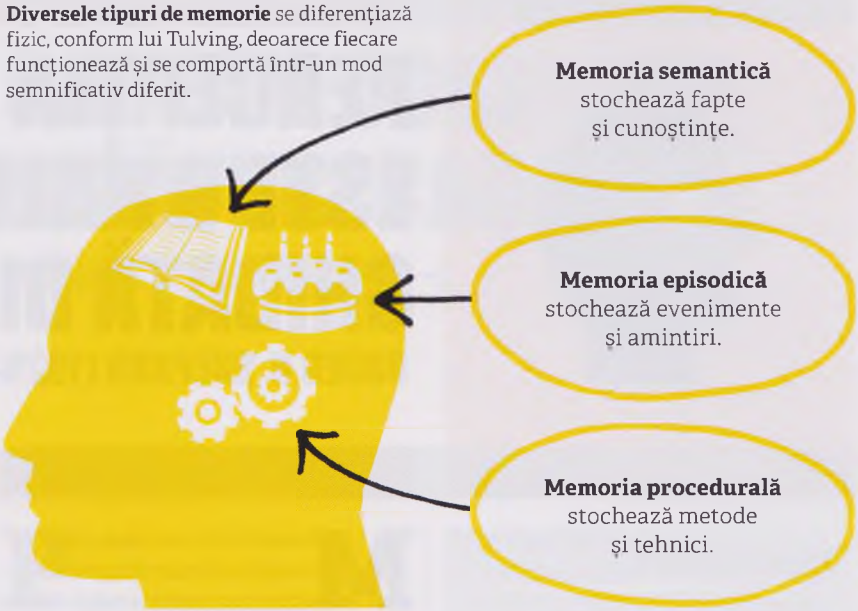
1972 *Organizarea memoriei*
1983 *Elemente ale memoriei episodice*
1999 *Memoria, conștiința și creierul*

adecvat – creierul „știe unde să caute" amintirea pe care o vrea și poate restrânge astfel cercetarea. Implicația acestui fapt, consideră el, este aceea că creierul codifică fiecare amintire spre a fi depozitată în memoria pe termen lung, astfel încât anumite amintiri să poată fi localizate printr-un indiciu de accesare mai general. Indiciile legate de memoria episodică sunt în general senzoriale. Un anumit sunet, cum ar fi o bucată muzicală, sau un miros pot genera o amintire completă.

Teoria lui Tulving cu privire la „principiul specificității codificării" a fost în general aplicabilă memoriei episodice. Amintirile unor evenimente trecute sunt codificate conform datei la care au avut loc, împreună cu alte amintiri din aceeași perioadă. El a descoperit că indiciul cel mai eficient pentru accesarea oricărei amintiri episodice specifice este cel care se suprapune cel mai bine peste aceasta, fiind stocat împreună cu amintirea care trebuie accesată. Indicii de accesare sunt necesari pentru memoria episodică, însă nu sunt întotdeauna suficienți, deoarece uneori relația nu este suficient de strânsă pentru a permite amintirea, chiar dacă informația este stocată și disponibilă în memoria pe termen lung.

> Asocierea dintre ceea ce știm cu privire la comportamentul memoriei și structurile neuronale care stau la baza sa nu este deloc evidentă. Asta înseamnă știință adevărată.
>
> **Endel Tulving**

Diversele tipuri de memorie se diferențiază fizic, conform lui Tulving, deoarece fiecare funcționează și se comportă într-un mod semnificativ diferit.

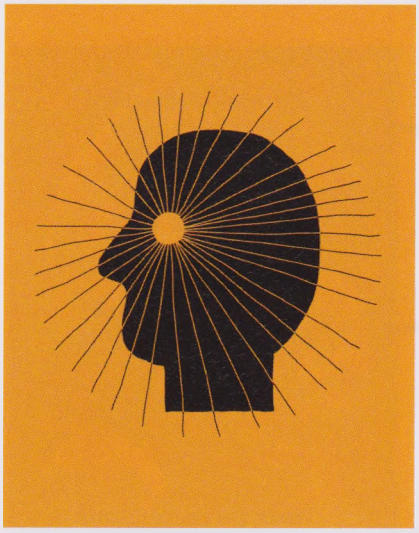


Spre deosebire de teoriile anterioare privitoare la memorie, principiul codificării enunțat de Tulving a făcut distincția între memoria disponibilă și memoria accesibilă. Atunci când cineva nu își poate aminti o informație, nu înseamnă că aceasta este „uitată" în sensul că s-a pierdut sau că pur și simplu a dispărut din memoria pe termen lung; este posibil ca ea să fie în continuare acolo, disponibilă – însă problema constă în accesarea ei.

Scanarea memoriei

Cercetarea lui Tulving cu privire la stocarea și accesarea amintirilor a deschis un domeniu în întregime nou al studiului psihologic. Publicarea concluziilor sale, în anii 1970, a coincis cu hotărârea multor psihologi cognitivi de a-și confirma teoriile din domeniul neuroștiinței cu ajutorul tehnicilor de imagistică cerebrală care tocmai deveniseră disponibile. Împreună cu experții în neurologie, Tulving a reușit să alcătuiască o hartă a zonelor cerebrale care sunt active în timpul codificării și al accesării memoriei, stabilind astfel că memoria episodică este asociată cu lobul temporal median, mai exact cu hipocampusul.

Parțial datorită abordării sale neortodoxe, Tulving a făcut anumite descoperiri inovatoare care s-au dovedit a fi o sursă de inspirație pentru alți psihologi, inclusiv pentru unii dintre foștii săi studenți, printre care și Daniel Schacter. Cercetările lui Tulving în domeniul stocării și accesării amintirilor au deschis calea unui nou mod de a gândi în ceea ce privește memoria, însă distincția realizată de el între memoria semantică și cea episodică a fost probabil cea mai revoluționară contribuție a sa. Ea le-a permis ulterior psihologilor să mărească complexitatea modelului pentru a include concepte cum ar fi memoria procedurală (amintirea modului în care facem ceva) și diferența dintre memoria explicită (de care suntem conștienți) și memoria implicită (de care nu suntem conștienți, dar care totuși continuă să ne influențeze). Aceste subiecte rămân în continuare un domeniu de interes major pentru psihologii cognitivi contemporani.



PERCEPȚIA ESTE O HALUCINAȚIE GHIDATĂ DIN EXTERIOR

ROGER N. SHEPARD (1929–)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Percepția

ÎNAINTE
1637 În tratatul său, *Discurs asupra metodei*, René Descartes sugerează că deși simțurile noastre pot fi înșelate, suntem ființe gânditoare, cu o cunoaștere înnăscută.

Anii 1920 Teoreticienii Gestalt studiază percepția vizuală, descoperind că oamenii tind să vadă obiectele alcătuite din părți componente drept un tot unificat.

1958 Cartea lui Donald Broadbent, *Percepție și comunicare*, introduce o abordare cu adevărat cognitivă a psihologiei percepției.

DUPĂ
1986 Psihologul experimental american Michael Kubovy publică *Psihologia perspectivei și arta renascentistă*.

Modul în care mintea utilizează informațiile primite din lumea exterioară a reprezentat o preocupare majoră a filosofilor și psihologilor de-a lungul istoriei. Cum anume utilizăm informația primită prin intermediul simțurilor? La începutul anilor 1970, psihologul cognitiv și matematicianul Roger Shepard a propus noi teorii cu privire la modul în care creierul procesează „datele senzoriale".

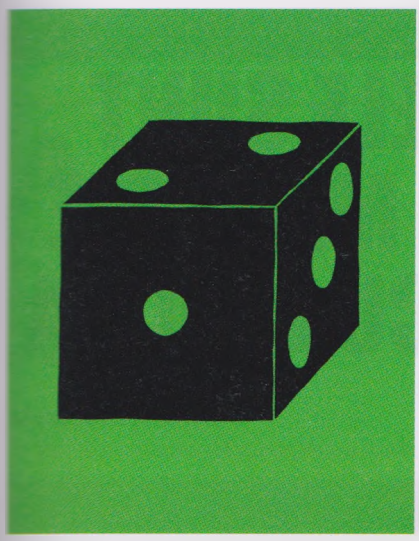
Shepard susține că creierul nostru nu doar procesează datele senzoriale, ci face și deducții pornind de la acestea, pe baza unui model intern al lumii fizice care ne permite să vizualizăm obiecte în trei dimensiuni. Experimentul folosit de el pentru a demonstra lucrul acesta, experiment în care subiecții au încercat să determine dacă două mese – fiecare desenată dintr-un unghi diferit – erau identice, a arătat că putem realiza ceea ce Shepard numea „rotația mentală": rotirea uneia dintre mese cu ochiul minții, în vederea efectuării unei comparații.

Shepard a utilizat o serie de iluzii optice (și auditive) pentru a demonstra că creierul nostru interpretează datele senzoriale folosind atât cunoașterea lumii exterioare, cât și vizualizarea mentală. Percepția, spunea Shepard, este o „halucinație ghidată din exterior", iar el a descris procesul visării și al halucinației drept o „percepție simulată în interior".

O iluzie optică creează confuzie în mintea celui care o privește, demonstrând că noi nu doar percepem, ci, de asemenea, încercăm să potrivim datele senzoriale cu ceea ce înțelegem deja privind cu ochiul minții.

Cercetarea lui Shepard a introdus tehnici revoluționare pentru identificarea structurii ascunse a reprezentărilor și proceselor mentale. Activitatea sa privitoare la percepția vizuală și auditivă, imaginile mentale și reprezentare a influențat generații întregi de psihologi.

Vezi și: René Descartes 20–21 ■ Wolfgang Köhler 160–161 ■ Jerome Bruner 164–165 ■ Donald Broadbent 178–185 ■ Max Wertheimer 335



CĂUTĂM CONSTANT LEGĂTURI CAUZALE

DANIEL KAHNEMAN (1934–)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Teoria perspectivei

ÎNAINTE
1738 Matematicianul olandezo-elvețian Daniel Bernoulli propune ipoteza utilității probabile pentru a explica preferințele legate de procesul luării deciziilor în situații ce implică riscul.

1917 Wolfgang Köhler publică *Mentalitatea maimuțelor* – studiul procesului de rezolvare a problemelor la cimpanzei.

Anii 1940 Studiile lui Edward Tolman referitoare la comportamentul animalelor deschid un domeniu nou de cercetare cu privire la motivație și luarea deciziilor.

DUPĂ
1980 Economistul american Richard Thaler publică prima lucrare în domeniul economiei comportamentale: *Către o teorie pozitivă a alegerii consumatorului.*

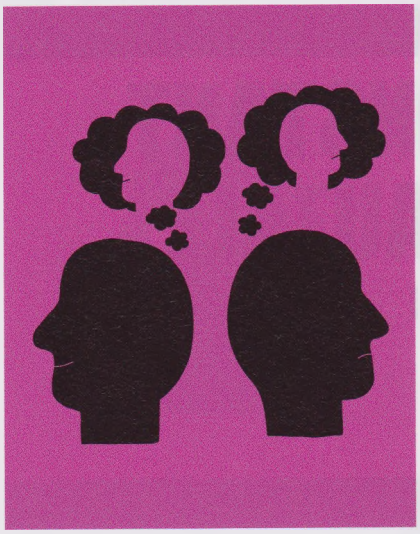
Până relativ recent, percepția asupra riscului și felul în care luăm deciziile au fost considerate a fi o chestiune de probabilitate, aparținând mai degrabă domeniului statisticii decât celui al psihologiei. Totuși, psihologia cognitivă, interesată fiind în principal de procesele mentale, a mutat conceptele de percepție și judecată în sfera soluționării problemelor, cu rezultate de-a dreptul surprinzătoare. În *Cum judecăm în situații de nesiguranță: euristică și preconcepții* (1974), psihologul Daniel Kahneman a examinat, împreună cu Amos Tversky, teoriile privitoare la modul în care luăm decizii atunci când ne confruntăm cu nesiguranța. Aceștia au descoperit că oamenii își bazează deciziile pe „metoda empirică" – pe exemple specifice sau pe mostre mai mici. În consecință, judecățile lor se pot dovedi adesea greșite, fiind bazate pe informații care vin ușor în minte, și nu pe ceva care prezintă o probabilitate reală.

> După ce observă că roșul a ieșit de câteva ori la rând la ruletă, majoritatea oamenilor cred în mod eronat că acum urmează negrul.
> **Daniel Kahneman și Amos Tversky**

Kahneman și Tversky au observat că această metodă a rezolvării problemelor bazată pe experiență prezintă un tipar: tindem să supraestimăm probabilitatea manifestării unor lucruri care au puține șanse să se întâmple (cum ar fi prăbușirea unui avion) și să subestimăm probabilitatea apariției unor lucruri cu mai multe șanse de manifestare (cum ar fi un accident de mașină ca urmare a conducerii sub influența alcoolului).

Aceste descoperiri au format baza teoriei perspectivei enunțate de Kahneman și Tversky în 1979, fapt care a dus la apariția domeniului psihologic de colaborare cunoscut drept economia comportamentală.

Vezi și: Edward Tolman 72–73 ■ Wolfgang Köhler 160–161



EVENIMENTELE SUNT STOCATE ÎN MEMORIE ÎMPREUNĂ CU EMOȚIA

GORDON H. BOWER (1932–)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Studiul memoriei

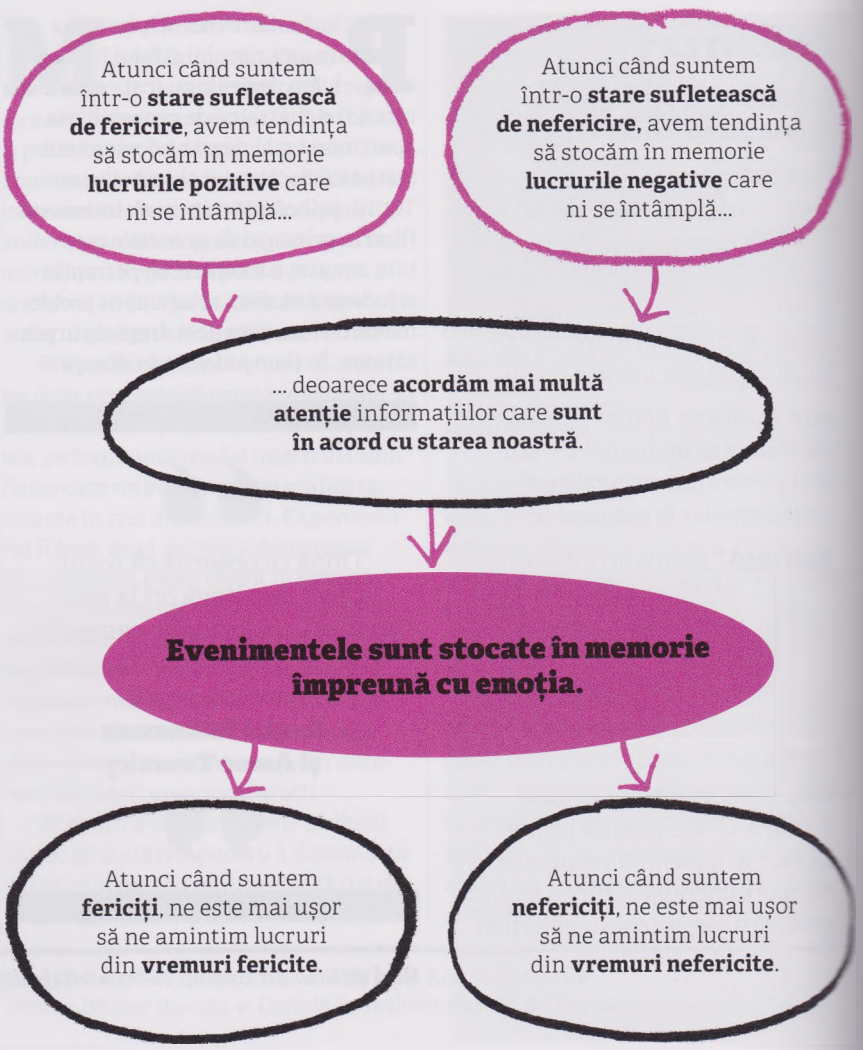
ÎNAINTE
1927 Bluma Zeigarnik descrie „efectul Zeigarnik", care susține că sarcinile întrerupte sunt reamintite mai bine decât cele neîntrerupte.

1956 Cartea lui George Armitage Miller, *Numărul magic 7, plus / minus 2*, oferă un model cognitiv pentru stocarea în memoria pe termen scurt.

1972 Endel Tulving face distincția între memoria semantică și cea episodică.

DUPĂ
1977 Roger Brown introduce termenul „amintiri flash" pentru amintirile autobiografice asociate cu evenimente care au o puternică încărcătură emoțională.

2001 Daniel Schacter publică *Cele șapte păcate ale memoriei*, catalogând modurile în care memoria poate greși.



Vezi și: Bluma Zeigarnik 162 ■ George Armitage Miller 168–173 ■ Endel Tulving 186–191 ■ Paul Ekman 196–197 ■ Daniel Schacter 208–209 ■ Roger Brown 237

Anii '50 au fost martorii unui interes renăscut față de studiul memoriei. Au fost dezvoltate modele tot mai sofisticate ale memoriei pe termen scurt și ale celei pe termen lung și au fost identificate modurile în care amintirile pot fi uitate sau distorsionate.

Memoria și stările

În anii 1970, interesul față de teoria învățării și față de memorie se îndreptase către investigarea motivelor pentru care unele amintiri sunt stocate sau accesate mai ușor decât altele. Unul dintre psihologii cei mai importanți din acest domeniu, Gordon H. Bower, observase că emoția părea să aibă un impact asupra memoriei. Bower a realizat studii în care oamenii învățau liste de cuvinte în timp ce erau în diferite stări, iar ulterior trebuiau să și le reamintească tot în diverse stări emoționale. El a descoperit astfel ceea ce a numit „accesarea dependentă de stare": atunci când se află într-o stare proastă, unei persoane îi este mai ușor să își amintească ceea ce a învățat atunci când se afla într-o stare proastă. Bower a conchis că formăm o asociere între starea emoțională și ceea ce se întâmplă în jurul nostru, iar emoția și informația sunt stocate împreună în memorie. Ulterior este mai ușor să ne reamintim lucruri pe care le-am învățat când ne aflam într-o stare asemănătoare cu cea în care suntem când ni le reamintim.

Bower a mai descoperit și că emoția joacă un rol important în ceea ce privește tipul de informație pe care îl stochează creierul. Atunci când suntem fericiți, avem tendința să observăm – și să reținem – lucruri pozitive; când suntem triști, lucrurile negative sunt cele care ne atrag atenția, fiind mai ușor stocate în memorie. Bower a observat că oamenii nefericiți își amintesc detaliile unei istorisiri triste mai bine decât cei care erau fericiți atunci când au citit-o. El a numit aceasta „procesare în congruență cu starea", conchizând că memoria episodică – a evenimentelor, nu doar a cuvintelor sau faptelor – este în mod deosebit legată de emoții. Evenimentele și emoțiile sunt stocate împreună, iar noi reținem cel mai bine evenimentele care sunt în acord cu starea noastră și, de asemenea, ne reamintim cel mai bine evenimente din trecut care sunt în acord cu starea noastră prezentă.

O vacanță idilică revine mai ușor în memorie când suntem fericiți. Amintirile neplăcute sunt cel mai probabil uitate sau sunt reamintite doar atunci când suntem triști.

Descoperirile lui Bower l-au determinat să studieze oamenii aflați în diverse stări emoționale, care își observau retrospectiv interacțiunile cu ceilalți înregistrate pe casete video. Amintirea și judecarea comportamentului trecut variau în funcție de starea curentă. Această cercetare l-a ajutat pe Bower să își rafineze ideile cu privire la emoție și memorie, inspirând examinarea psihologică ulterioară a rolului pe care îl joacă emoțiile în viața noastră.

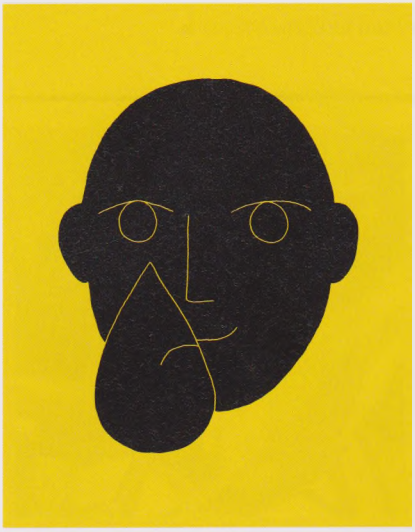
Gordon H. Bower

Gordon H. Bower a crescut în Scio, Ohio, SUA. În liceu era interesat de baseball și de muzica jazz, nu de studiu, până când un profesor i-a dezvăluit lucrările lui Sigmund Freud. Ulterior a absolvit psihologia la Universitatea Case Western Reserve, Cleveland, înscriindu-se apoi la Yale pentru obținerea doctoratului în teoria învățării, doctorat finalizat în 1959.
De la Yale, Bower a plecat la faimosul departament de psihologie de la Universitatea Stanford, California, unde a predat până la pensionare, în 2005. Cercetările realizate acolo au contribuit la dezvoltarea domeniului științei cognitive, iar în 2005 lui Bower i-a fost acordată Medalia Națională pentru Știință, ca răsplată pentru contribuția sa în domeniul psihologiei cognitive și matematice.

Lucrări majore

1966, 1975 *Teorii ale învățării* (cu Ernest Hilgard)
1981 *Stările și memoria*
1991 *Psihologia învățării și motivația* (vol. 27)

> Oamenii care sunt fericiți în timpul experienței inițiale își însușesc mai bine evenimentele fericite; oamenii furioși rețin mai bine evenimentele care le provoacă furie.
> **Gordon H. Bower**



EMOȚIILE SUNT UN TREN ÎN MIȘCARE

PAUL EKMAN (1934–)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Psihologia emoțiilor

ÎNAINTE
Anii 1960 Studiul comunităților tribale izolate realizat de antropologa americană Margaret Mead sugerează că expresiile faciale sunt specifice fiecărei culturi.

Anii 1960 Psihologul american Silvan Tomkins (mentorul lui Ekman) propune teoria afectelor, care sunt diferite de impulsurile freudiene de bază: sexul, frica și dorința de a trăi.

Anii 1970 Gordon H. Bower descoperă și definește legătura dintre stările emoționale și memorie.

DUPĂ
Anii 2000 Descoperirile lui Ekman referitoare la expresiile faciale și minciună sunt încorporate în procedurile de securitate folosite de sistemele de transport public.

Emoțiile și, în special, problemele emoționale au jucat un rol important în psihoterapie încă de la începutul acesteia, însă au fost văzute mai mult ca simptome care trebuie tratate decât drept ceva care poate fi examinat în sine. Unul dintre primii psihologi care și-au dat seama că emoțiile merită aceeași atenție ca procesele de gândire, impulsurile și comportamentul a fost Paul Ekman, care a ajuns la acest subiect în cadrul cercetării sale privind comportamentul nonverbal și expresiile faciale. Când Ekman și-a început cercetarea, în anii 1970, se presupunea că învățăm să ne exprimăm în mod fizic emoțiile conform unui set de convenții sociale care diferă de la o cultură la alta. Ekman a călătorit mult în toate colțurile lumii, fotografiind mai întâi oamenii din „țările dezvoltate", cum ar fi Japonia și Brazilia, iar apoi pe cei din locuri îndepărtate de civilizație, care nu aveau acces la radio sau televiziune, cum ar fi jungla din Papua Noua Guinee. El a descoperit că membrii triburilor puteau interpreta expresiile faciale la fel de bine precum cei din țările mai civilizate, fapt care

Emoțiile pot apărea și adesea chiar **apar înainte ca mintea conștientă să își dea seama** de ele.

Emoțiile pot **prevala** asupra unora dintre **impulsurile** noastre **fundamentale** (dezgustul poate prevala asupra foamei).

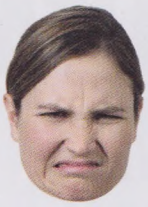
Prin urmare, este **dificil să controlăm** situațiile în care apar acestea.

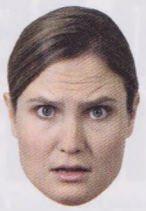
Emoțiile sunt puternice și dificil de stăvilit, la fel ca un tren aflat în mișcare.

Vezi și: William James 38–45 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Gordon H. Bower 194–195 ■ Nico Frijda 324–325 ■ Charlotte Bühler 336 ■ René Diatkine 338 ■ Stanley Schachter 338

Cele șase emoții de bază

Mânie


Dezgust


Teamă

Fericire

Tristețe

Surpriză

sugerează că expresiile faciale sunt un produs universal al evoluției umane.

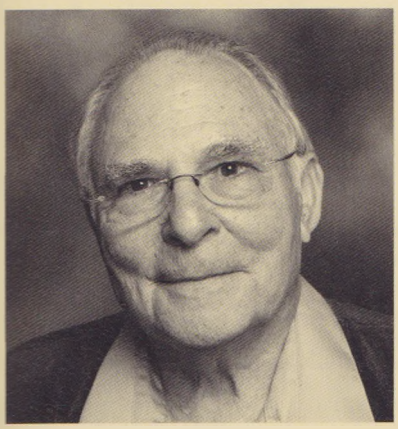
Emoțiile de bază

Ekman a stabilit existența a șase emoții de bază – mânie, dezgust, teamă, fericire, tristețe și surpriză – și, din cauza ubicuității acestora, a conchis că trebuie să fie importante pentru alcătuirea noastră psihologică. El a notat că expresiile faciale asociate acestor emoții sunt involuntare – reacționăm automat la lucruri care declanșează aceste răspunsuri emoționale –, iar reacția respectivă are loc adesea înainte ca mintea noastră conștientă să aibă timp să înregistreze cauzele emoției respective. Ekman a dedus nu doar că fața noastră ne poate revela starea emoțională interioară, dar și că emoțiile responsabile cu aceste expresii involuntare sunt mai puternice decât consideraseră anterior psihologii.

În *Emoții date pe față*, Ekman afirmă că emoțiile pot fi mai puternice decât impulsurile freudiene legate de sex, foame și chiar de dorința de a trăi. De exemplu, jena sau frica pot prevala asupra libidoului, împiedicând manifestarea unei vieți sexuale satisfăcătoare. O tristețe foarte mare poate prevala asupra dorinței de a trăi. Puterea de „tren în mișcare" a emoțiilor l-a convins pe Ekman că o mai bună înțelegere a acestora poate ajuta la depășirea unor afecțiuni mintale. Poate că nu avem capacitatea de a ne controla emoțiile, însă am putea reuși să schimbăm ceva la lucrurile care le declanșează și la comportamentul generat de ele.

În paralel cu studiul emoțiilor, Ekman a inițiat o cercetare de pionierat cu privire la minciună și la modul în care încercăm să ne ascundem sentimentele. El a identificat mici semne care ne dau de gol și pe care le-a numit „microexpresii", detectabile atunci când cineva ascunde ceva fie conștient, fie inconștient. Aceasta s-a dovedit a fi de folos pentru proiectarea sistemelor de securitate împotriva terorismului.

Paul Ekman



Paul Ekman s-a născut în Newark, New Jersey, tot acolo petrecându-și primii ani ai copilăriei. La începutul celui de-al Doilea Război Mondial, familia sa s-a mutat în vest, în statul Washington, apoi în Oregon, iar în cele din urmă în California de Sud. În vârstă de doar 15 ani, Ekman s-a înscris la Universitatea din Chicago, unde a început studiul lui Freud și al psihoterapiei, continuând apoi cu un doctorat în psihologie clinică la Universitatea Adelphi, New York. După o scurtă perioadă în care a lucrat pentru armata SUA, s-a mutat la Universitatea din California, San Francisco (UCSF), unde și-a început cercetările în domeniul comportamentului nonverbal și al expresiilor faciale. Ulterior a început să studieze modul de ocultare a emoțiilor în cadrul expresiilor faciale, fapt care l-a dus și mai departe în domeniul psihologiei emoțiilor. A fost numit profesor de psihologie la UCSF în 1972, rămânând acolo până la pensionare, în 2004.

Lucrări majore

1985 *Minciunile adulților*
2003 *Emoții date pe față*
2008 *Conștientizarea emoțiilor*

EXTAZUL ESTE UN PAS ÎNTR-O REALITATE ALTERNATIVĂ

MIHÁLY CSÍKSZENTMIHÁLYI (1934–)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Psihologia pozitivă

ÎNAINTE
1943 Lucrarea lui Abraham Maslow, *O teorie a motivației umane*, pune bazele psihologiei umaniste.

1951 Carl Rogers publică *Terapia centrată pe client*, o abordare umanistă a psihoterapiei.

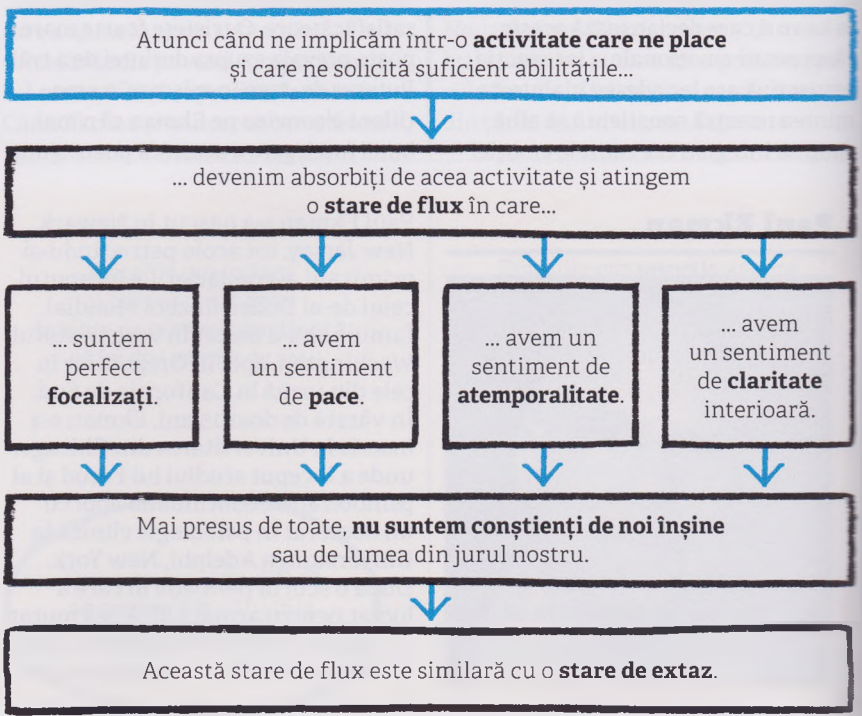
Anii 1960 Aaron Beck introduce terapia cognitivă drept o alternativă la psihanaliză.

Anii 1990 Martin Seligman face trecerea de la „neajutorarea învățată" și depresie la „psihologia pozitivă".

DUPĂ
1997 Csíkszentmihályi lucrează, împreună cu William Damon și Howard Gardner, la Proiectul Munca Performantă, publicând apoi *Munca bine făcută* și *Afaceri bune. Leadership, flux și gândire pozitivă*.

În timpul „revoluției cognitive", a apărut o tendință tot mai pronunțată în psihologia clinică de a nu mai vedea pacienții doar prin prisma afecțiunii lor, o tendință către o abordare mai holistică și mai umanistă. Psihologi ca Erich Fromm, Abraham Maslow și Carl Rogers au început să se gândească la elementele care alcătuiesc o viață frumoasă și fericită, nemaivrând să caute o simplă atenuare a suferinței cauzate de depresie și de anxietate. Astfel a apărut mișcarea „psihologiei pozitive", care se concentrează pe descoperirea modului în care se poate atinge această viață frumoasă și fericită.

Conceptul central al noii psihologii era acela de flux, introdus de Mihály



Vezi și: Erich Fromm 124–129 ■ Carl Rogers 130–137 ■ Abraham Maslow 138–139 ■ Aaron Beck 174–177 ■ Martin Seligman 200–201 ■ Jon Kabat-Zinn 210

Un bun interpret de jazz intră aproape într-o stare de transă atunci când cântă. Cuprins de sentimentul extatic al fluxului, el devine total absorbit de muzica sa și de ceea ce face.

Csíkszentmihályi în anii 1970 și explicat pe larg în cartea sa *Flux. Psihologia fericirii*, apărută în 1990. Ideea i-a venit după ce a intervievat oameni care păreau să se bucure foarte mult de viață, atât în ceea ce privește munca, cât și în ceea ce privește petrecerea timpului liber – nu doar persoane creative cum ar fi artiștii și muzicienii, ci oameni din toate domeniile vieții, inclusiv chirurgi și oameni de afaceri sau cei care găseau împlinirea în sporturi și jocuri. Csíkszentmihályi a descoperit că acești oameni descriau o senzație similară atunci când erau total implicați într-o activitate care le plăcea și la care se pricepeau. Cu toții vorbeau despre o stare în care nu mai aveau sentimentul eului, în care totul venea automat – un sentiment de flux. Acesta începe, spunea el, cu o „focalizare a atenției asupra unui scop clar definit. Ne simțim atunci implicați, concentrați, absorbiți. Știm ce trebuie să facem și ne dăm seama imediat cât de bine ne descurcăm". Un muzician știe pe loc dacă notele pe care le cântă sună așa cum ar trebui; un jucător de tenis știe dacă mingea pe care o lovește va ajunge în punctul dorit.

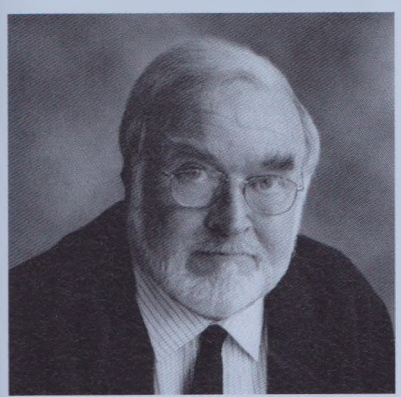
Starea de extaz

Oamenii care experimentau această stare de flux descriau, de asemenea, un sentiment de atemporalitate, claritate și pace, fapt care l-a făcut pe Csíkszentmihályi să o asemene cu o stare de extaz (în sensul ei cel mai adevărat, de la grecescul *ekstasis*, care înseamnă „a fi în afara ta însuți"). Plăcerea acestei stări de flux e dată în mare parte de sentimentul că te afli în afara realității de zi cu zi, total separat de problemele și grijile vieții obișnuite. Starea de flux, spunea Csíkszentmihályi, este esențială pentru a te bucura la maximum de orice activitate și, prin urmare, pentru a avea o viață împlinitoare.

Însă cum se poate ajunge la ea? Csíkszentmihályi a studiat cazuri ale unor oameni care ajungeau constant în această stare „extatică" și și-a dat seama că ea apărea întotdeauna atunci când provocarea adusă de o activitate corespundea talentelor persoanei respective; sarcina era realizabilă, dar în același timp îi solicita la maximum capacitățile și cerea o concentrare totală. Numai un echilibru rezonabil între capacitate și dificultate putea duce la această curgere. Dacă talentele unei persoane nu se ridicau la înălțimea sarcinii, lucrul acesta ducea la panică, iar dacă sarcina putea fi realizată prea ușor, lucrul acesta ducea la plictiseală sau apatie.

Conceptul de flux introdus de Csíkszentmihályi a fost rapid preluat de alți susținători ai psihologiei pozitive, devenind o parte integrantă a acestei abordări noi, optimiste. Csíkszentmihályi vedea starea de flux drept un element vital în orice tip de activitate și considera că este în special importantă pentru ca munca să devină mai împlinitoare și să aibă sens.

Mihály Csíkszentmihályi



Mihály Csíkszentmihályi s-a născut în Fiume, Italia (în prezent Rijeka, Croația), unde tatăl său fusese delegat ca diplomat ungar. Familia a fost exilată la Roma atunci când Ungaria a fost preluată de comuniști, în 1948.

În adolescență, Csíkszentmihályi a participat la o prezentare făcută de Carl Jung în Elveția, care l-a inspirat să studieze psihologia. A câștigat o bursă la Universitatea din Chicago, în SUA, pe care a absolvit-o în 1959. Și-a luat doctoratul în 1965. Cât timp era încă student, s-a căsătorit cu scriitoarea Isabella Selenga, iar în 1968 a devenit cetățean american.

Csíkszentmihályi a rămas la Universitatea din Chicago, predând și dezvoltându-și ideile cu privire la flux, din 1969 până în 2000, când a fost numit profesor de psihologie și management la Universitatea din Claremont, California.

Lucrări majore

1975 *Dincolo de plictiseală și anxietate*
1990 *Flux. Psihologia fericirii*
1994 *Evoluția eului*
1996 *Creativitatea*

OAMENII FERICIȚI SUNT EXTREM DE SOCIALI

MARTIN SELIGMAN (1942–)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Psihologia pozitivă

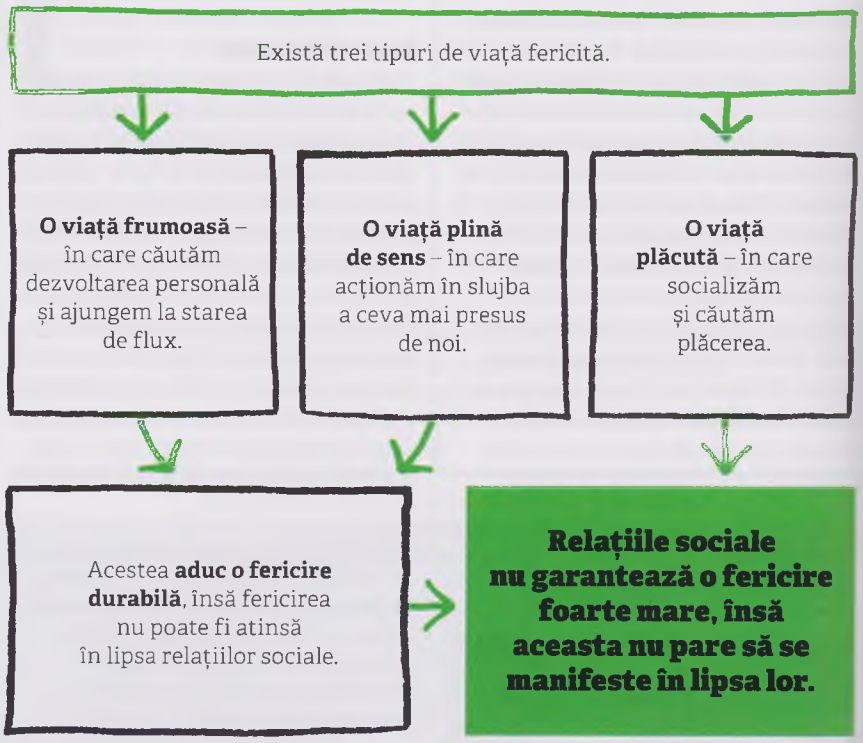
ÎNAINTE
Anii 1950 Carl Rogers dezvoltă conceptul și practica terapiei „centrate pe client".

1954 Abraham Maslow folosește pentru prima dată sintagma „psihologie pozitivă" în cartea sa, *Motivația și personalitatea*.

Anii 1960 Aaron Beck expune punctele slabe ale terapiei psihanalitice tradiționale și propune terapia cognitivă.

DUPĂ
1990 Mihály Csíkszentmihályi publică *Flux. Psihologia fericirii*, bazată pe cercetarea sa cu privire la legăturile dintre o activitate intensă, plină de sens, și fericire.

1994 Lucrarea lui Jon Kabat-Zinn, *Oriunde mergi, acolo ești*, introduce ideea „meditației atenției susținute" ca modalitate de a face față stresului, anxietății, durerii și bolii.



După al Doilea Război Mondial, psihologia experimentală s-a focalizat profund asupra proceselor cognitive ale creierului, în timp ce psihologia clinică a continuat să examineze modurile de tratare a unor afecțiuni cum ar fi depresia și anxietatea. Noile terapii cognitive continuau să se focalizeze, în mare parte, pe atenuarea unor condiții nefericite, nu pe crearea și promovarea unora mai fericite. Martin Seligman, a cărui teorie a „neajutorării învățate" (spirala prin care dobândim atitudini pesimiste în timpul unor boli de genul depresiei) a dus la tratamente mai

Vezi și: Erich Fromm 124–129 ■ Carl Rogers 130–137 ■ Abraham Maslow 138–139 ■ Aaron Beck 174–177 ■ Mihály Csíkszentmihályi 198–199 ■ Jon Kabat-Zinn 210

> Relațiile sociale împlinitoare sunt, la fel ca mâncarea și confortul termic, universal importante pentru starea sufletească a ființei umane.
> **Martin Seligman**

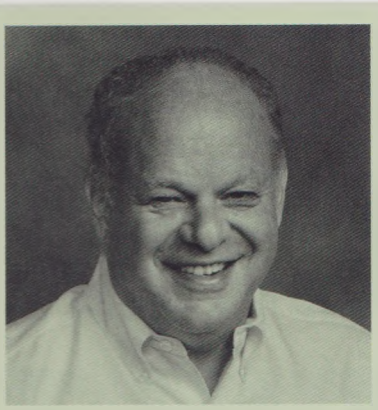
eficiente în anii 1980, considera că ceea ce oferea psihologia era bun, însă că putea oferi și mai mult. El era de părere că terapia trebuia „să se focalizeze atât pe punctele slabe, cât și pe cele forte; să caute să construiască lucrurile cele mai bune în viață în timp ce le remediază pe cele mai rele". Fiind ca formare și filosof, el a comparat această sarcină a „psihologiei pozitive" elaborate de el cu ceea ce Aristotel numea a căuta *eudaemonia* – „o viață fericită". La fel ca predecesorii săi filosofi, Seligman a descoperit că asta nu înseamnă să atenuezi sau să înlături lucrurile care te fac nefericit, ci să încurajezi acele lucruri care te-ar putea face fericit – astfel că în primul rând trebuia să descopere care erau aceste lucruri.

O viață „fericită"

Seligman a observat că oamenii foarte fericiți și împliniți se înțeleg bine cu ceilalți și se bucură de compania lor. Ei par să ducă „o viață plăcută", unul dintre cele trei tipuri distincte de viață „fericită" pe care le-a identificat, celelalte două fiind „viața frumoasă" și „viața plină de sens". Viața plăcută, în care căutăm cât mai multe plăceri, pare să aducă fericirea, deși Seligman a descoperit că aceasta este adesea de scurtă durată. În mod mai puțin evident, o viață frumoasă, una în care relațiile, munca și joaca se îmbină cu succes, aduce o fericire mai profundă și mai durabilă. Similar, o viață plină de sens, în care acționăm în slujba celorlalți sau a unui ideal mai presus de noi înșine, duce la o profundă satisfacție și împlinire.

Seligman a mai observat și că atât viața frumoasă, cât și cea plină de sens implică activități pe care colegul său Mihály Csíkszentmihályi le-a descris ca generând acea stare de flux sau o profundă implicare mentală. Viața plăcută cu siguranță nu implică fluxul, însă Seligman a descoperit totuși că toți „oamenii extrem de fericiți" pe care i-a studiat erau și foarte sociabili și aveau o relație. El a conchis că „relațiile sociale nu garantează o fericire foarte mare, însă aceasta nu pare să se manifeste în lipsa lor". O viață frumoasă și plină de sens poate aduce, într-adevăr, *eudaemonia*, însă adăugând și o viață plăcută, vom amplifica fericirea pe care o avem deja.

Evenimentele sociale și compania altora nu oferă, poate, o satisfacție intelectuală sau emoțională profundă, însă Seligman a observat că acestea reprezintă un aspect esențial al unei vieți cu adevărat fericite.



Martin Seligman

Născut în Albany, New York, Martin Seligman a obținut prima sa diplomă în filosofie la Universitatea Princeton, în 1964. Și-a îndreptat apoi atenția către psihologie, primind un doctorat de la Universitatea Pennsylvania, în 1967. A predat la Universitatea Cornell, New York, timp de trei ani, după care s-a întors, în 1970, în Pennsylvania, unde este profesor de psihologie din 1976.

Cercetarea efectuată de Seligman în anii 1970 cu privire la depresie a dus la elaborarea unei teorii a „neajutorării învățate" și la o metodă de contracarare a pesimismului insinuant asociat cu aceasta. Însă în urma unui incident cu fiica sa, care a scos la lumină propriul său negativism înnăscut, el a fost convins că focalizarea asupra punctelor forte pozitive, și nu asupra slăbiciunilor negative era cheia pentru atingerea fericirii. Considerat drept unul dintre părinții fondatori ai psihologiei pozitive moderne, Seligman a înființat Centrul de Psihologie Pozitivă la Universitatea Pennsylvania.

Lucrări majore

1975 *Neajutorarea*
1991 *Optimismul se învață*
2002 *Fericirea autentică*

CEEA CE CREDEM DIN TOATĂ INIMA NU ESTE NEAPĂRAT ADEVĂRUL

ELIZABETH LOFTUS (1944–)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Studiul memoriei

ÎNAINTE
1896 Sigmund Freud propune conceptul de amintire reprimată.

1932 În *Procesul reamintirii*, Frederic Bartlett susține că memoria este supusă elaborării, omisiunii și distorsiunii.

1947 Gordon Allport și Leo Postman realizează experimente care demonstrează diverse tipuri de redare greșită, neintenționată.

DUPĂ
1988 Lucrarea adresată celor care au suferit abuzuri sexuale, *Curajul de a te vindeca*, scrisă de Ellen Bass și Laura Davis, are în anii 1990 o foarte mare influență în ceea ce privește popularizarea terapiei recuperării amintirilor.

2001 În *Cele șapte păcate ale memoriei*, Daniel Schacter prezintă șapte motive diferite pentru care memoria noastră poate funcționa greșit.

Spre sfârșitul secolului al XIX-lea, Sigmund Freud susținea că mintea are un mod de a se apăra împotriva gândurilor și impulsurilor inacceptabile sau dureroase prin recurgerea la un mecanism inconștient – pe care el l-a numit „reprimare" – pentru a le ascunde de conștiință. Freud și-a modificat ulterior părerea, elaborând o teorie mai generală a dorințelor și emoțiilor reprimate. Totuși, ideea că amintirea unui eveniment traumatizant poate fi reprimată și stocată dincolo de amintirea conștientă a ajuns să fie acceptată de mulți psihologi.

Apariția diverselor forme de psihoterapie în secolul XX a dus la o focalizare a atenției asupra reprimării, iar posibilitatea accesării amintirilor reprimate a devenit atât de puternic asociată cu psihanaliza, încât chiar și dramele hollywoodiene au început să exploreze această legătură. Memoria, în general, era un subiect popular și în rândul psihologilor experimentali, în special după ce behaviorismul a început să intre în declin după cel de-al Doilea Război Mondial, iar „revoluția cognitivă" sugera noi modele cu privire la modul în care creierul procesează informația la nivelul memoriei. La data la care și-a început Elizabeth Loftus studiile, memoria pe termen lung era

> Memoria ființei umane nu funcționează ca un aparat de înregistrat sau ca o cameră video.
> **Elizabeth Loftus**

un subiect de cercetare atrăgător, iar amintirile reprimate și recuperarea lor aveau să ajungă de asemenea în prim-plan, ca urmare a multor cazuri faimoase de abuz asupra copiilor care au ajuns în fața tribunalelor în anii 1980.

Sugestibilitatea memoriei

În timpul cercetării sale, Loftus a devenit sceptică cu privire la ideea recuperării amintirilor reprimate. Studiile anterioare realizate de Frederic Bartlett, Gordon Allport și Leo Postman arătaseră deja că, nici chiar în cazul funcționării normale a creierului, capacitatea noastră

Elizabeth Loftus

Născută Elizabeth Fishman în Los Angeles, SUA, în 1944, Loftus a absolvit Universitatea California cu intenția de a deveni profesoară de matematică la liceu. Însă în timpul cursurilor de la UCLA ea a început să studieze psihologia, iar în 1970 a obținut un doctorat în psihologie la Universitatea Stanford. Acolo a început pentru prima oară să fie interesată de subiectul memoriei pe termen lung. Tot acolo s-a întâlnit și cu cel cu care avea să se căsătorească, colegul ei Geoffrey Loftus, de care ulterior a divorțat. A predat la Universitatea Washington, Seattle, timp de 29 de ani, devenind profesor de psihologie și profesor asistent de drept. A fost numită profesor onorific al Universității California în 2002, fiind clasată cel mai sus între femeile aflate pe lista celor mai importanți psihologi ai secolului XX.

Lucrări majore

1979 *Mărturia oculară*
1991 *Martorul apărării* (împreună cu Katherine Ketcham)
1994 *Mitul amintirii reprimate* (împreună cu Katherine Ketcham)

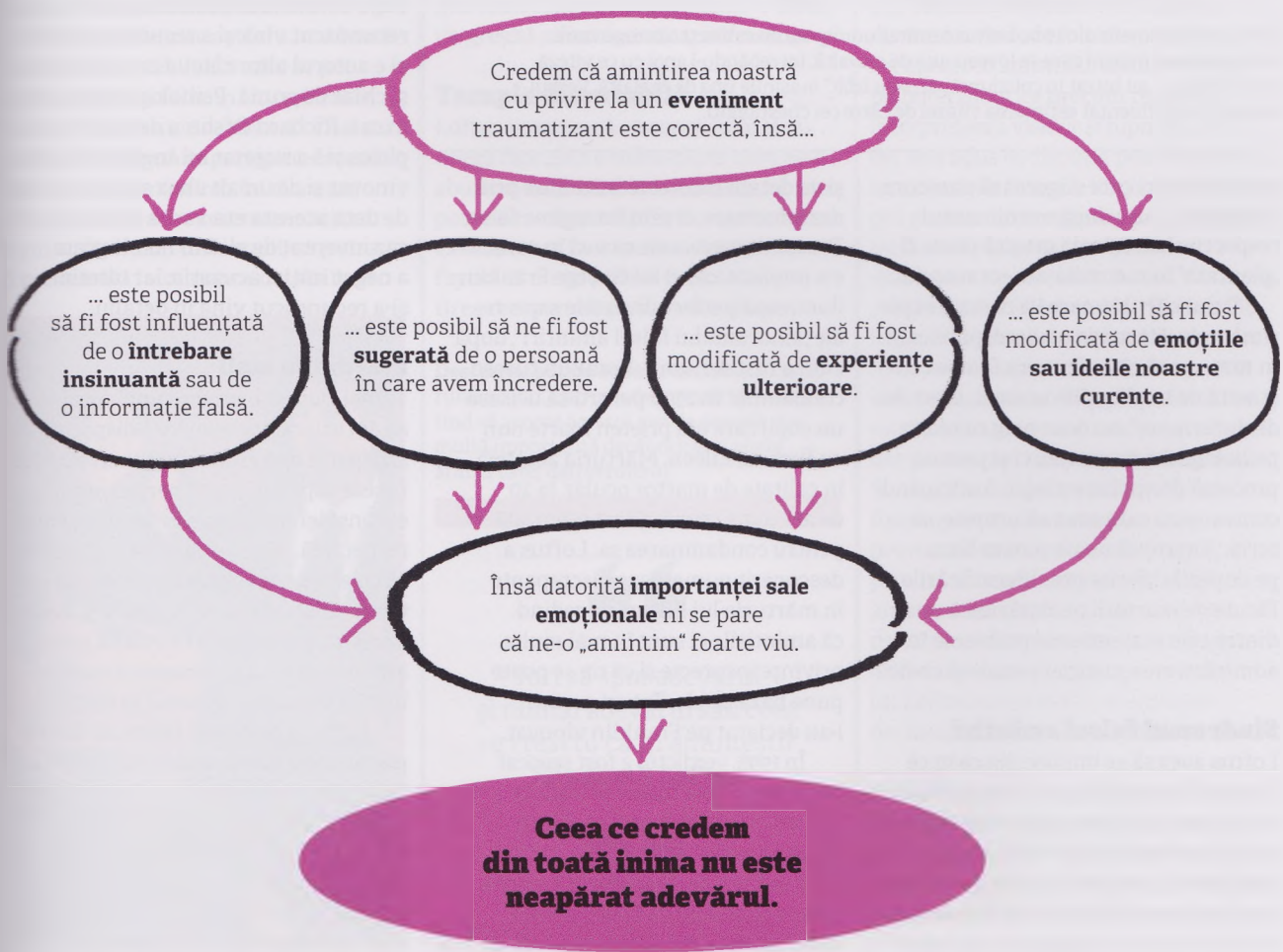
Vezi și: Sigmund Freud 92–99 ■ Bluma Zeigarnik 162 ■ George Armitage Miller 168–173 ■ Endel Tulving 186–191 ■ Gordon H. Bower 194–195 ■ Daniel Schacter 208–209 ■ Roger Brown 237 ■ Frederic Bartlett 335–336

ce a accesa informațiile din memorie nu este infailibilă; Loftus credea că lucrul acesta trebuie să fie adevărat și în ceea ce privește reamintirea evenimentelor care sunt atât de traumatizante încât au fost reprimate – poate chiar mai mult în cazul lor, dată fiind natura emoțională a evenimentelor.

Loftus și-a început cercetarea cu privire la failibilitatea procesului de reamintire la începutul anilor 1970, cu o serie de experimente simple care aveau drept scop testarea veracității martorilor oculari. Participanților li se arătau înregistrări video ale unor accidente în trafic, iar apoi li se puneau întrebări cu privire la ceea ce văzuseră. Loftus a observat că modul în care era formulată întrebarea avea o influență semnificativă asupra modului în care oamenii relatau evenimentele. De exemplu, atunci când li s-a cerut să estimeze viteza mașinilor implicate, răspunsurile au variat foarte mult în funcție de cuvântul folosit pentru a descrie coliziunea de către cel care punea întrebările: „ciocnire", „coliziune" sau „izbire". De asemenea, au fost întrebați dacă în urma accidentului se aflau cioburi de sticlă pe carosabil, iar răspunsurile au fost din nou în corelație cu felul în care fusese formulată întrebarea legată de viteză. În versiunile ulterioare ale experimentului, participanților li s-au oferit verbal anumite informații false cu privire la unele detalii ale accidentului (cum ar fi indicatoarele rutiere din zonă), iar participanții le-au prezentat ulterior drept amintiri proprii privitoare la accident.

Implicații legale

Lui Loftus îi era clar că procesul reamintirii poate fi distorsionat



Într-un experiment din 1974, Loftus a arătat unui grup de subiecți o înregistrare video cu două mașini care se loveau una de cealaltă, întrebându-i apoi cu ce viteză „s-au ciocnit", „au intrat în coliziune" ori „s-au izbit" mașinile una de cealaltă. Verbul ales de ea a influențat estimarea vitezei de către cei chestionați.

prin întrebări care sugerează oarecum răspunsul, puse după evenimentul respectiv. Informația greșită poate fi „plantată" în memoria observatorului.

Titlul cărții în care își descrie experimentele, *Mărturia oculară*, publicată în 1979, arată că Loftus era foarte conștientă de implicațiile acestui „efect de dezinformare", nu doar pentru teoria psihologică a memoriei, ci și pentru procesul de aplicare a legii. Anticipând controversa care avea să urmeze, ea scria: „Faptul că nu ne putem baza pe dovezile oferite prin identificările făcute de martorii oculari ridică una dintre cele mai serioase probleme în administrarea justiției penale și civile".

Sindromul falsei amintiri

Loftus avea să se implice din ce în ce mai mult în psihologia criminalistică, în calitate de martor expert în cadrul avalanșei de cazuri de abuz asupra copiilor din anii 1980. Ea și-a dat atunci seama că amintirile puteau fi nu numai distorsionate de o sugestie ulterioară și de detalii incorecte introduse prin dezinformare, ci și în întregime false. Dintre numeroasele cazuri în care s-a implicat, cel al lui George Franklin ilustrează perfect diversele aspecte ale „sindromului falsei amintiri", după cum a fost denumit. Franklin fusese condamnat în 1990 pentru că ucisese un copil care era prieten foarte bun cu fiica sa, Eileen. Mărturia acesteia în calitate de martor ocular, la 20 de ani după crimă, a fost esențială pentru condamnarea sa. Loftus a descoperit numeroase discrepanțe în mărturia lui Eileen, dovedind că amintirile ei sunt în mai multe privințe incorecte și că nu se poate pune bază pe ele. Totuși, jurații l-au declarat pe Franklin vinovat.

În 1995, verdictul a fost revocat deoarece curtea fusese privată de „dovezi cruciale": faptul că Eileen își „recuperase" amintirea în cadrul unor ședințe de terapie prin hipnoză. Loftus considera că Eileen credea cu sinceritate că îl văzuse pe tatăl ei cum comite crima, dar că amintirea ei era falsă. Imaginea îi apăruse deoarece Eileen își văzuse tatăl comițând alte acțiuni pline de cruzime, iar astfel „o imagine brutală s-a suprapus peste alta". Loftus a prezentat cu succes în fața juraților argumentele ei care susțineau că sugestiile oferite în timpul hipnozei, combinate cu amintirea unor situații care îi trezeau lui Eileen teama și cu furia și durerea resimțite de ea au creat o „amintire reprimată" în totalitate falsă.

Cazul lui Paul Ingram (în care Loftus nu a fost implicată) a indicat, de asemenea, posibilitatea implantării unor amintiri false. Arestat în 1988 pentru abuz sexual asupra fiicelor sale, Ingram a negat inițial acuzațiile, însă după câteva luni de interogatoriu și-a recunoscut vina și a recunoscut că tot el e autorul altor câteva cazuri de viol și chiar de crimă. Psihologul implicat în caz, Richard Ofshe, a devenit suspicios și i-a sugerat lui Ingram că este vinovat și de un alt abuz sexual – însă de data aceasta era vorba despre un caz inventat de el. Din nou Ingram a negat inițial acuzația, iar ulterior și-a recunoscut vina în detaliu.

Pierdut în mall

Totuși, dovezile privind implantarea amintirilor false erau încă disparate și departe de a fi convingătoare; Loftus fusese aspru criticată pentru opiniile ei considerate controversate la vremea respectivă. Prin urmare, ea s-a hotărât să colecteze dovezi irefutabile prin intermediul unui experiment care avea drept scop implantarea voită a unor amintiri false. Experimentul realizat în 1995 s-a numit „Pierdut în mall".

Loftus a prezentat fiecăruia dintre participanți patru relatări din propria lui copilărie, amintiri care fuseseră, aparent, oferite de membrii familiei participantului. Însă doar trei dintre cele patru relatări erau adevărate; cea de-a patra, referitoare la o situație în care participantul se pierduse într-un

mall, fusese inventată în scopul experimentului. Detaliile plauzibile, cum ar fi descrierea mall-ului, au fost alcătuite în colaborare cu rudele. Intervievați cu privire la aceste povestiri o săptămână mai târziu și, apoi, din nou peste două săptămâni, participanților li s-a cerut să indice cât de bine își amintesc evenimentele din cele patru povestiri. La ambele interviuri, 25% dintre participanți au afirmat că își amintesc parțial incidentul din magazin. După experiment, participanților li s-a spus că una dintre povestiri este falsă – cerându-li-se să indice care. Din cei 24 de participanți, 19 au ales corect relatarea cu privire la magazin ca fiind amintirea falsă, însă cinci dintre ei ajunseseră să creadă sincer într-o amintire falsă a unui eveniment traumatizant.

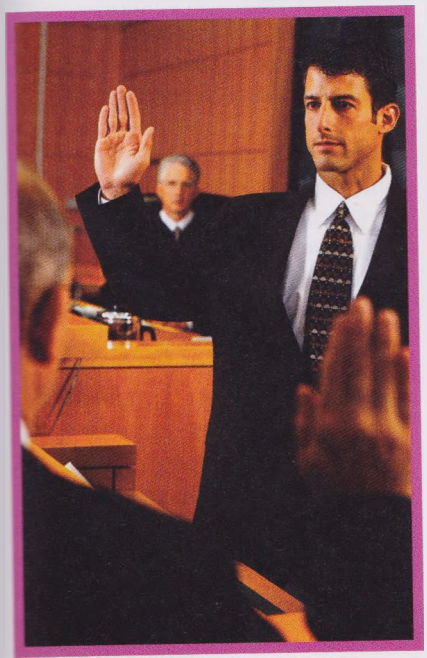
Loftus prilejuise astfel o mai bună înțelegere a modului în care se pot forma amintiri false în situații reale, de zi cu zi. Din motive etice, Loftus nu putea concepe un experiment care să testeze dacă amintirea falsă a unui eveniment cu adevărat traumatizant (cum ar fi abuzul unui copil) ar putea fi rechemată în minte cu detalii încă și mai vii și crezută cu sinceritate. Însă ea a sugerat că așa ar sta lucrurile, în același mod în care un vis mai tulburător este reținut mai viu în memorie și uneori chiar confundat cu realitatea. Această idee a dus la faimoasa afirmație: „Ceea ce credem din toată inima nu este neapărat adevărul".

Totuși, în 1986, psihologii John Yuille și Judith Cutshall au reușit să realizeze un studiu al memoriei în urma unei situații traumatizante. Ei au descoperit că martorii oculari ai unui incident care s-a soldat cu focuri de armă își aminteau în mod remarcabil de precis evenimentul chiar la șase luni după ce acesta avusese loc și că orice încercare din partea cercetătorilor de a le distorsiona amintirile prin întrebări care să-i conducă într-o direcție greșită a fost contracarată cu succes.

Terapie discutabilă

Loftus precizează că concluziile ei nu neagă faptul că o infracțiune cum este abuzul a avut efectiv loc și că ea nici nu poate dovedi că amintirile reprimate nu există; tot ce face ea este să sublinieze faptul că nu ne putem baza pe amintirea recuperată și să insiste asupra faptului că tribunalele trebuie să caute și alte dovezi pe lângă aceasta. Prin activitatea sa, ea a pus, de asemenea, sub semnul întrebării valabilitatea diverselor metode folosite pentru recuperarea amintirii, inclusiv tehnici psihoterapeutice precum regresia, interpretarea viselor și hipnoza. Astfel, ea a adus în discuție posibilitatea ca amintirile false fie implantate în timpul procesului terapeutic prin sugestie, iar în anii 1990, mai mulți subiecți americani care au susținut că sunt victimele „sindromului falsei amintiri" și-au dat în judecată terapeuții și au câștigat. În mod deloc surprinzător, acest aparent atac la adresa ideii înseși a amintirilor reprimate a generat o reacție adversă din partea mai multor psihoterapeuți. Și reacțiile din domeniul juridic au fost împărțite, însă, după ce isteria provocată de o serie de scandaluri privind abuzuri asupra copiilor din anii 1990 s-a risipit, au fost adoptate de către multe sisteme juridice reguli orientative care încorporau teoriile lui Loftus cu privire la acuratețea declarației martorului ocular.

În prezent, teoriile lui Loftus au fost acceptate de psihologi și au inspirat cercetări ulterioare privitoare la failibilitatea memoriei, în general, cercetări efectuate în special de Daniel Schacter în lucrarea lui, *Cele șapte păcate ale memoriei*.



Deși nu ne putem baza pe declarația martorului ocular, Loftus a descoperit că jurații tind să acorde acestui gen de dovadă mai multă importanță decât oricărei alteia atunci când dau verdictul.

> Juri să spui adevărul
> și numai adevărul sau ceea
> ce crezi tu că îți amintești?
> **Elizabeth Loftus**

> În viața reală, la fel
> ca în experimente, oamenii
> pot ajunge să creadă lucruri
> care nu s-au întâmplat
> niciodată cu adevărat.
> **Elizabeth Loftus**

CELE ȘAPTE PĂCATE ALE MEMORIEI

DANIEL SCHACTER (1952–)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Studiul memoriei

ÎNAINTE
1885 În *Memoria*, Hermann Ebbinghaus descrie „curba uitării".

1932 În cartea sa, *Procesul reamintirii*, Frederic Bartlett enumeră șapte motive pentru care un eveniment poate fi reamintit greșit.

1956 George Armitage Miller publică lucrarea *Numărul magic 7, plus/minus 2*.

1972 Endel Tulving face distincția între memoria semantică și cea episodică.

DUPĂ
1995 În *Formarea amintirilor false*, Elizabeth Loftus studiază memoria retroactivă.

2005 Psihologa americană Susan Clancy studiază presupusele amintiri privind răpiri extraterestre.

Uitarea, consideră Daniel Schacter, este o funcție esențială a memoriei ființei umane, care îi permite să funcționeze eficient. Unele dintre experiențele prin care trecem și dintre informațiile pe care le învățăm trebuie reamintite, însă o mare parte sunt irelevante și ar ocupa un „spațiu de depozitare" valoros în memoria noastră, așa că sunt „șterse", ca să folosim o analogie cu modul de funcționare al calculatoarelor, frecvent folosită în psihologia cognitivă.

Totuși, uneori procesul de selecție eșuează. Ceea ce ar fi trebuit să fie etichetat ca informație folositoare și depozitat pentru o utilizare viitoare este îndepărtat din memorie și, prin urmare, uitat; sau anumite informații mărunte sau nedorite, care ar fi trebuit să fie îndepărtate, sunt păstrate.

Stocarea nu este singurul aspect al memoriei care prezintă potențiale probleme. Procesul de accesare poate cauza confuzie la nivel de informație, făcându-ne să avem amintiri distorsionate. Schacter enumeră șapte moduri în care memoria ne poate trăda: efemeritatea, distracția, blocajul, atribuirea greșită, sugestibilitatea, prejudecățile și persistența. El le numește „cele șapte păcate ale memoriei". Primele trei sunt „păcate de omitere" sau de uitare, ultimele patru sunt „păcate de comitere" sau de reamintire.

Primul dintre păcate, efemeritatea, implică deteriorarea memoriei, în special a celei episodice (amintirea evenimentelor), în timp. Aceasta se datorează acțiunii a doi factori: ne putem reaminti mai multe în legătură cu un eveniment recent decât în legătură cu unul din trecutul îndepărtat; iar de fiecare dată când ne reamintim evenimentul (când reaccesăm amintirea), el va fi reprocesat în creier, fiind ușor modificat.

Distracția, păcatul care se manifestă sub forma cheilor rătăcite prin casă și a întârzierii la diverse întâlniri,

> Nu ne dorim o memorie care să păstreze fiecare mic detaliu al fiecărei experiențe. Am fi copleșiți de un talmeș-balmeș de banalități insignifiante.
> **Daniel Schacter**

Vezi și: Hermann Ebbinghaus 48–49 ■ Bluma Zeigarnik 162 ■ George Armitage Miller 168–173 ■ Endel Tulving 186–191 ■ Gordon H. Bower 194–195 ■ Elizabeth Loftus 202–207 ■ Frederic Bartlett 335–336

nu este atât de mult o eroare la nivelul ținerii de minte, cât una ce ține de selectarea detaliilor care trebuie păstrate. Uneori nu suntem suficient de atenți în momentul în care facem ceva (de pildă, atunci când ne punem cheile undeva), prin urmare, informația este tratată de creier ca fiind neimportantă și nu este depozitată pentru o utilizare ulterioară. Opusul acesteia este păcatul blocajului, ce apare atunci când o amintire depozitată nu mai poate fi accesată, adesea din cauză că există o altă amintire care o blochează. Un exemplu este sindromul „îmi stă pe limbă", când aproape că ne putem reaminti – însă nu reușim s-o facem – un cuvânt din memorie pe care îl știm totuși foarte bine.

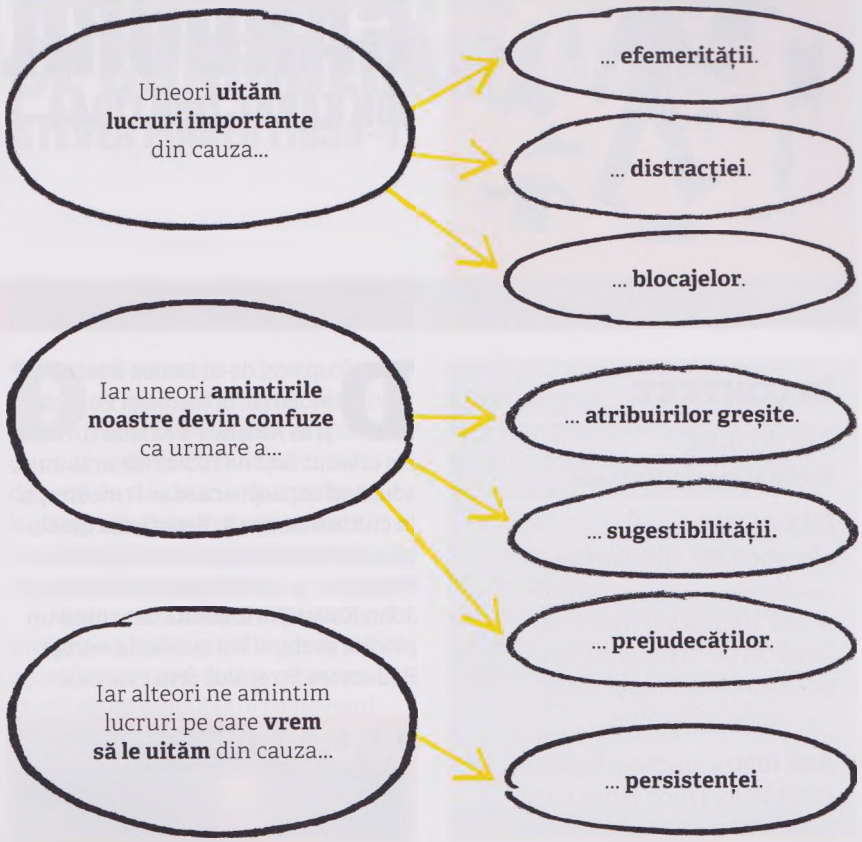
Păcatele de comitere

„Păcatele de comitere" sunt ceva mai complexe, însă la fel de des întâlnite. În cazul atribuirii greșite, informația este reamintită corect, nu însă și sursa acesteia. Ca efect, fenomenul se aseamănă cu sugestibilitatea, în care amintirile sunt influențate de modul în care sunt accesate: de exemplu, ca răspuns la o întrebare care sugerează un anumit răspuns.

În fine, păcatul persistenței este un exemplu de situație în care memoria funcționează prea bine. Acesta are loc atunci când anumite informații depozitate în memorie, care ne deranjează sau ne supără, revin în amintire cu insistență și într-un mod deranjant, fie că este vorba despre ceva ce ne-a provocat un mic sentiment de jenă sau despre o amintire extrem de chinuitoare.

Totuși, aceste păcate nu sunt defecte, insistă Schacter, ci ele reprezintă costul pe care îl plătim pentru un sistem complex ce funcționează excepțional de bine în cea mai mare parte a timpului.

Cele șapte păcate ale memoriei



Daniel Schacter

Daniel Schacter s-a născut la New York, în 1952. Interesul pentru psihologie i s-a trezit în anii liceului, fapt pentru care și-a continuat apoi studiile la Universitatea Carolina de Nord. După absolvire, a studiat timp de doi ani percepția și memoria la laboratorul Spitalului pentru Veterani Durham, observând și testând pacienții cu tulburări organice ale memoriei. Apoi a continuat cu un masterat la Universitatea din Toronto, Canada, sub îndrumarea lui Endel Tulving, a cărui activitate în ceea ce privește studiul memoriei episodice și semantice provocase o vie dezbatere la data respectivă. Împreună cu Tulving și Morris Moscovitch, el a înființat la Toronto, în 1981, un departament pentru studiul problemelor de memorie. Zece ani mai târziu a devenit profesor de psihologie la Harvard, unde a fondat Laboratorul Schacter pentru studiul memoriei.

Lucrări majore

1982 *Străinul din spatele engramei*
1996 *În căutarea memoriei*
2001 *Cele șapte păcate ale memoriei*

NU SUNTEM GÂNDURILE NOASTRE

JON KABAT-ZINN (1944–)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Meditația mindfulness

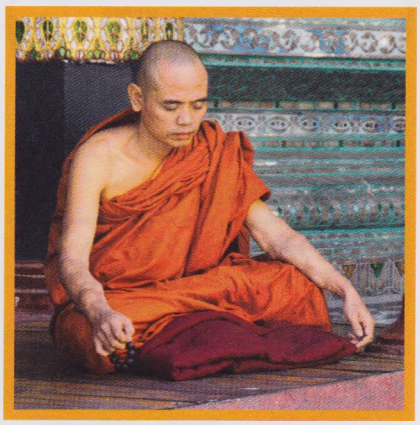
ÎNAINTE
cca 500 î.Hr. Siddhartha Gautama (Buddha) menționează atenția susținută ca fiind cel de-al șaptelea pas pe calea cu opt brațe către curmarea suferinței.

Anii 1960 Călugărul budist vietnamez Thich Nhat Hanh popularizează, în SUA, meditația atenției susținute.

DUPĂ
Anii 1990 Terapia cognitivă bazată pe concentrarea asupra prezentului (MBCT) este dezvoltată de Zindel Segal, Mark Williams și John D. Teasdale pentru tratamentul depresiei și are la bază practica MBSR a lui Kabat-Zinn.

1993 Terapia comportamentală dialectică folosește atenția susținută fără meditație pentru oamenii prea agitați ca să intre în starea de spirit necesară.

După cel de-al Doilea Război Mondial, în întreaga Europă și în America a existat un interes crescut față de filosofiile orientale, aducând concepte cum ar fi meditația în cultura de masă. Beneficiile medicale ale meditației au atras interesul biologului și psihologului american John Kabat-Zinn, acesta devenind un pionier al abordării cunoscute drept Reducerea Stresului prin Practica Atenției Susținute (MBSR), care integrează meditația în cadrul mai amplu al terapiei cognitive.



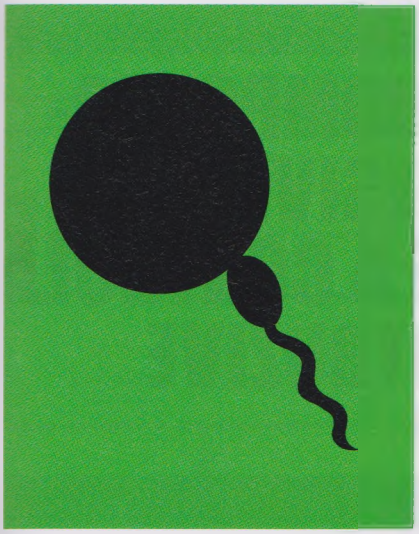
Meditația budistă a încurajat practica atenției susținute timp de peste 2 000 de ani, însă beneficiile sale asupra sănătății fizice și mintale nu au fost testate și dovedite clinic până la începutul anilor 1990.

Practica atenției susținute

Conceptul central al abordării lui Kabat-Zinn este „atenția susținută", formă de meditație, având ca scop de a observa gândurile și procesele mentale, precum și procesele fizice sau corporale, într-un mod detașat, impersonal și fără a judeca; „a rămâne în corp și a observa ceea ce se petrece în minte, învățând să nu respingem nimic și să nu căutăm a obține nimic, ci doar să lăsăm totul să fie așa cum este, fără să ne agățăm de nimic".

În cadrul meditației bazate pe atenția susținută, învățăm să observăm cu calm procesele de gândire, fără a ne identifica cu ele, realizând că mintea noastră are o viață proprie. Un gând cu privire la un eșec este văzut pur și simplu drept ceva ce se petrece în minte, nu drept ceva care trebuie să ducă la concluzia: „Nu sunt în stare de nimic". Practicând, putem învăța să vedem mintea și trupul ca fiind una: „un întreg". Noi suntem mai mult decât corpul, spune Kabat-Zinn, și mai mult decât gândurile care ne trec prin minte.

Vezi și: Joseph Wolpe 86–87 ■ Fritz Perls 112–117 ■ Erich Fromm 124–129 ■ Aaron Beck 174–177 ■ Neal Miller 337 ■ John D. Teasdale 339



NUTRIM TEAMA CĂ BIOLOGIA VA DEMASCA TOT CEEA CE CONSIDERĂM SACRU

STEVEN PINKER (1954–)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Psihologia evolutivă

ÎNAINTE
1859 Biologul Charles Darwin spune că emoția, percepția și cogniția țin de adaptarea evolutivă.

Anii 1960 Noam Chomsky susține că limbajul reprezintă o capacitate înnăscută.

1969 John Bowlby susține că atașamentul noului-născut față de mama sa este programat genetic.

1976 În *Gena egoistă*, biologul britanic Richard Dawkins susține că tendințele comportamentale evoluează prin interacțiunea cu ceilalți, pe o perioadă lungă.

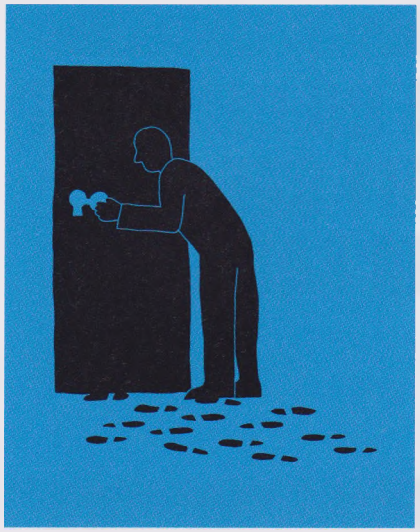
DUPĂ
2000 În *Mintea sexuală*, psihologul evolutiv american Geoffrey Miller spune că inteligența umană este modelată de selecția sexuală.

Dezbaterea cu privire la cât de mult din comportamentul nostru este înnăscut și cât de mult poate fi atribuit mediului datează de mii de ani. Unii psihologi cognitivi arată că mintea este un produs al creierului, iar creierul este modelat de genetică.

Acest nou domeniu al psihologiei evolutive a întâmpinat o puternică opoziție, dar unul dintre reprezentanții săi de seamă este psihologul canadian Steven Pinker, care a identificat patru temeri aflate în spatele reticenței noastre de a accepta psihologia evolutivă în pofida dovezilor empirice. Prima teamă este legată de inegalitate: dacă mintea este o „coală albă" atunci când ne naștem, înseamnă că ne-am născut cu toții egali. Însă dacă moștenim anumite trăsături mentale, înseamnă că unii oameni au un avantaj natural. Cea de-a doua frică este aceea că dacă anumite imperfecțiuni sunt înnăscute, ele nu sunt susceptibile la schimbare, prin urmare reforma socială menită să-i ajute pe cei dezavantajați este inutilă. Cea de-a treia frică este aceea că dacă comportamentul nostru este determinat de gene, putem să renunțăm la responsabilitatea pentru greșelile noastre, dând vina pe alcătuirea noastră genetică. Iar ultima frică, spune Pinker, este una fundamentală. Este teama că dacă acceptăm ideea că suntem modelați de psihologia evolutivă, „sentimentele noastre rafinate" – percepțiile, motivele și emoțiile – vor fi reduse la simple procese ale evoluției noastre genetice și, prin urmare, biologia va „demasca tot ceea ce considerăm sacru".

> Noțiunea de minte ca o coală albă [...] a promis să facă rasismul, misoginismul și prejudecățile sociale imposibil de susținut din punct de vedere faptic.
> **Steven Pinker**

Vezi și: Francis Galton 28–29 ■ Konrad Lorenz 77 ■ John Bowlby 274–77 ■ Noam Chomsky 294–97



RITUALURILE COMPORTAMENTALE OBSESIVE SUNT ÎNCERCĂRI DE A CONTROLA GÂNDURILE INTRUZIVE

PAUL SALKOVSKIS (1950–)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Terapia cognitiv-comportamentală (TCC)

ÎNAINTE
Anii 1950 Joseph Wolpe aplică conceptele behavioriste în psihologia clinică, prin tehnici cum ar fi desensibilizarea sistematică.

1952 Teoreticianul comportamentului și al personalității Hans J. Eysenck provoacă controverse prin afirmația că psihoterapia nu are nici un efect benefic.

1955 Albert Ellis oferă o alternativă la psihoterapia tradițională, alternativă reprezentată de terapia rațional-emotivă și comportamentală (REBT).

Anii 1960 Aaron Beck pune la îndoială eficiența terapiei psihanalitice, iar ulterior dezvoltă terapia cognitivă.

DUPĂ
Anii 2000 TCC devine tratamentul standard pentru anxietate, atacuri de panică și alte afecțiuni.

În cea de-a doua jumătate a secolului XX au avut loc schimbări profunde în psihologia clinică. Psihanaliza a fost considerată de mulți psihologi ca fiind neștiințifică, iar în anii 1960 a ajuns să fie înlocuită în tratamentul multor afecțiuni de terapiile behavioriste sau de recent apăruta terapie cognitivă dezvoltată de Aaron Beck. În anii 1980 au apărut diverse combinații ale acestor abordări, sub termenul general de terapii cognitiv-comportamentale (TCC), un pionier al acestora în Marea Britanie fiind Paul Salkovskis. Terapia cognitiv-comportamentală, a descoperit el, avea în special succes în tratamentul tulburării obsesiv-compulsive (TOC); acolo unde psihanaliza nu reușise să găsească cauza de bază a afecțiunii în reprimări sau traume din trecut, Salkovskis a explicat problema în termenii psihologiei cognitive, oferind în același timp un tratament cognitiv și comportamental.

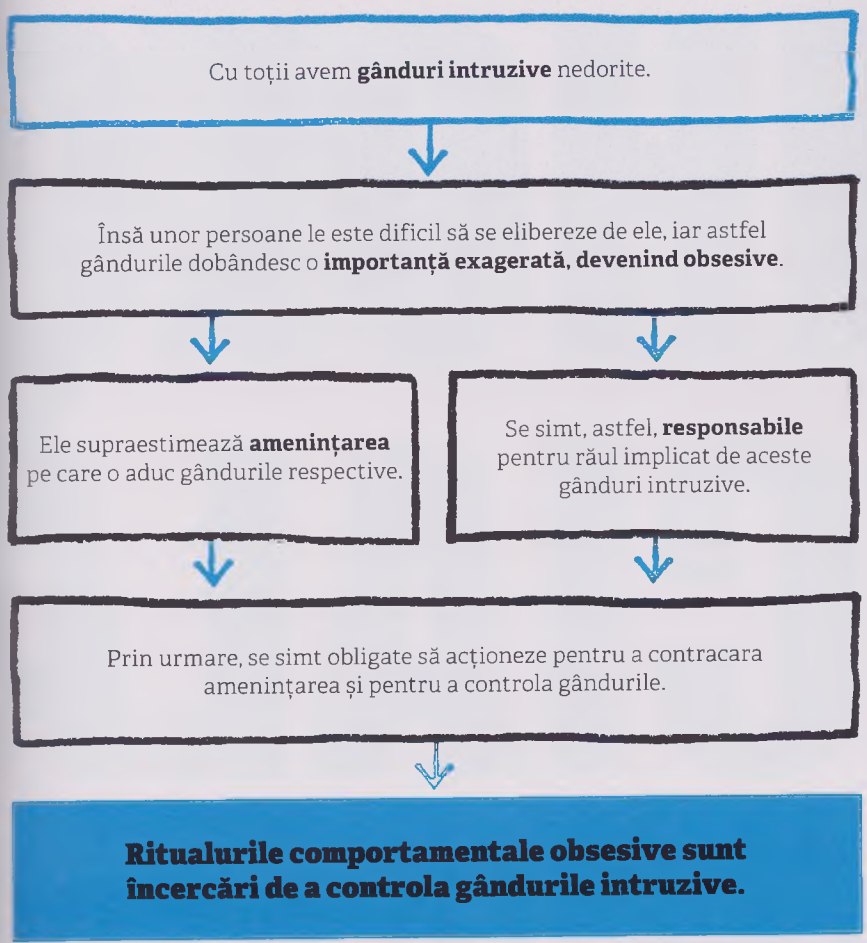
Acțiunile obsesive cum ar fi spălarea repetată a mâinilor pot reprezenta o încercare de a controla anumite gânduri intruzive. Lady Macbeth, personajul lui Shakespeare, este împinsă de sentimentul ei de vinovăție să își spele încontinuu mâinile.

Gândurile obsesive

Salkovskis sugerează că tulburarea obsesiv–compulsivă își are sursa în anumite gânduri nedorite și intruzive pe care le avem cu toții din când în când – ideea că se va întâmpla ceva teribil ori că vom suferi sau provoca o nenorocire îngrozitoare. În majoritatea cazurilor, putem să eliminăm aceste gânduri din minte și să ne continuăm viața, însă alteori ele sunt mai dificil de îndepărtat. În cazurile extreme, gândurile devin obsesive, aducând cu ele un sentiment de spaimă și responsabilitate. Oamenii predispuși la acest fel de gânduri obsesive nu le pot evalua rațional importanța și ajung să supraestimeze nu doar riscul sau răul pe care îl implică acestea, ci și gradul de control pe care îl au ei pentru a preveni așa ceva.

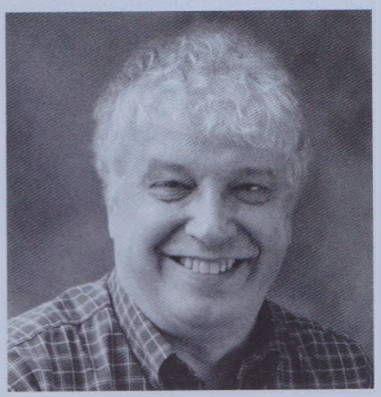
Gândul obsesiv că am putea, de exemplu, să ne molipsim și apoi să

Vezi și: Joseph Wolpe 86–87 ■ Fritz Perls 112–117 ■ Albert Ellis 142–145 ■ Aaron Beck 174–177



transmitem o boală mortală poate avea drept rezultat spălarea obsesivă a mâinilor sau curățenia obsesivă. Mai există și sentimentul unei responsabilități de a acționa, chiar dacă acțiunea este disproporționată în comparație cu riscul. Acțiunile obsesive rezultate se pot transforma în tipare comportamentale de tip ritual, realizate în mod repetat în încercarea de a dobândi controlul asupra a ceea ce pare a fi o amenințare.

TCC combină tehnicile cognitive cu cele comportamentale, pentru a trata cauza și simptomele tulburării obsesive. În primul rând, pacientul este ajutat prin terapia cognitivă să recunoască gândurile obsesive, să le vadă așa cum sunt, realizând o evaluare mai rațională a riscului și, mai ales, a gradului de responsabilitate pe care îl are el în ceea ce privește luarea unor măsuri preventive. Abordarea cognitivă ajută la reducerea neliniștii. Pe lângă aceasta, tehnicile terapiei comportamentale de genul desensibilizării (expunerea gradată la amenințarea percepută de pacient) îl ajută pe acesta să își controleze comportamentul obsesiv. Salkovskis folosește TCC pentru a trata cu succes anxietatea, atacurile de panică și fobiile.



Paul Salkovskis

Absolvent, în 1979, al Institutului de Psihiatrie din Londra, Paul Salkovskis a primit, în 1985, un post la Universitatea Oxford pentru a cerceta tulburarea de panică. Interesul său față de aplicarea teoriei cognitive în tratarea tulburării de anxietate a contribuit la numirea sa ca asistent și, ulterior, ca profesor de psihologie cognitivă.

În timpul activității sale la Oxford a început să fie preocupat de tratamentul afecțiunii obsesiv-compulsive prin folosirea TCC. În 2000 a devenit profesor de psihologie clinică și științe aplicate la Institutul de Psihiatrie și director clinician al Centrului pentru Tratamentul Anxietății și al Traumelor. Din 2010, Salkovskis activează la Universitatea din Bath, unde a fondat un centru specializat de cercetare și tratament prin terapii cognitiv-comportamentale.

Lucrări majore

1998 *Tulburarea de panică*
1999 *Înțelegerea și tratamentul tulburării obsesiv-compulsive*
2000 *Cauzarea răului și permiterea înfăptuirii lui* (împreună cu A. Wroe)

PSIHOLO
SOCIALĂ
A EXISTA ÎNTR-O LUM
A CELORLALȚI

GIA

1917

John Dewey publică *Nevoia de psihologie socială*, descriind omul drept un **„animal social"**.

Anii 1940

Kurt Lewin stabilește **teoria câmpului**, afirmând că comportamentul este determinat de spațiul de viață (totalitatea) al situației unei persoane.

1954

Gordon Allport publică lucrarea *Despre natura prejudecății*, care stabilește fundamentul teoretic pentru **studiul prejudecăților**.

1961

Serge Moscovici introduce conceptul de **reprezentări sociale**.

1935

Muzafer Sheriff realizează experimentele cu privire la „efectul autocinetic", demonstrând tendința grupurilor de a se conforma.

1951

Experimentele asupra conformității efectuate de Solomon Asch sugerează că oamenii își suprimă propriul raționament pentru a se conforma.

1959

Erving Goffman publică *Prezentarea eului în viața de zi cu zi*, care afirmă că **interacțiunea socială este o interpretare actoricească**.

1963

Studiul comportamental al obedienței, scris de Stanley Milgram, ilustrează faptul că oamenii își ignoră propriile valori morale pentru a **se supune autorității**.

Pe măsură ce psihologia s-a stabilit ca disciplină științifică, gama sa de aplicare a fost, la început, limitată la examinarea minții și a mecanismelor sale, pentru ca ulterior să se lărgească, incluzând și studiul comportamentului. În primele decenii ale secolului XX, aceasta a însemnat că accentul s-a pus foarte mult asupra studiului minții și al comportamentului indivizilor, precum și asupra răspunsului acestora la mediu, deși unor psihologi le devenea tot mai clar că „mediul" îi include pe ceilalți oameni.

Domeniul psihologiei sociale s-a conturat în anii 1930, când psihologii au început să exploreze interacțiunile indivizilor din cadrul grupurilor și societății ca întreg. Ei au examinat efectul organizațiilor sociale asupra individului, precum și modul în care structurile sociale sunt influențate de psihologia membrilor individuali. Psihologii sociali, după cum erau numiți, studiau, de asemenea, relațiile dintre indivizii din cadrul acestor grupuri, precum și relațiile dintre diverse grupuri. Aceasta a dus la introducerea unui nou gen de subiecte în cadrul psihologiei, subiecte precum dinamica grupurilor, atitudinile și prejudecățile grupurilor, precum și conflictul social, conformitatea, obediența și schimbarea socială.

Mediul social

Printre primii care au realizat un studiu sistematic al psihologiei grupurilor sociale s-a numărat și psihologul de origine germano-americană Kurt Lewin, considerat „părintele psihologiei sociale". Lewin a privit abordarea behavioristă dominantă dintr-o perspectivă cu totul nouă, examinând modul în care comportamentul este influențat de interacțiunile dintre individ și mediu, precum și de natura respectivului mediu. În studiile sale privind grupurile mici, el a pus bazele examinării ulterioare a dinamicii grupurilor și a modului în care membrii grupului, precum și grupul ca întreg înfăptuiesc schimbarea.

Behaviorismul a căzut în dizgrație după cel de-al Doilea Război Mondial, iar ideile lui Lewin cu privire la efectul mediului social au oferit o alternativă adoptată cu entuziasm de generația următoare. Conceptul „atribuirii" – modul în care vedem și interpretăm comportamentul celorlalți – a devenit un domeniu specific de cercetare, astfel apărând teorii ale conformității și ale normelor culturale, cum ar fi cea a lui Solomon Asch. Teoria cea mai populară a lui Erving Goffman – aceea că manifestăm anumite comportamente pentru a crea în ochii celorlalți imaginile pe care dorim să le creăm referitor la noi – a apărut și ea tot

1965 — William Glasser publică *Terapia realității*, care va constitui baza **teoriei alegerii**.

1971 — Elliot Aronson dezvoltă tehnica **„clasei-mozaic"** pentru a reduce rivalitatea etnică și a încuraja cooperarea în clasele recent desegregate.

1972 — Janet Taylor Spence și Robert Helmreich alcătuiesc **Scala Atitudinilor față de Femei** (AWS).

1978 — Melvin Lerner sugerează **teoria lumii drepte**, care afirmă că mulți dintre noi tind să creadă că oamenii primesc ceea ce merită.

1968 — Robert Zajonc realizează experimente asupra **efectului simplei expuneri**.

1971 — Philip Zimbardo realizează **Experimentul de la Închisoarea Stanford**.

1977 — Roger Brown și James Kulik publică *Amintirile de tip „flash"*, cu privire la **mecanismul biologic special al memoriei**.

1994 — Ignacio Martín-Baró invocă **„Psihologia eliberării"** pentru țările sărace și sfâșiate de război.

ca urmare a noului accent care se punea pe importanța interacțiunii sociale.

Cercetările din anii 1960 au scos la lumină aspectele mai întunecate ale comportamentului; Melvin Lerner a arătat că victimele sunt uneori învinuite pentru ceea ce li se întâmplă, iar Elliot Aronson a explicat că un comportament aparent aberant ar putea fi rezultatul unor circumstanțe, nu neapărat al nebuniei. Experimente mai controversate, în special într-un moment în care atrocitățile celui de-al Doilea Război Mondial erau încă vii în mintea oamenilor, precum cele ale lui Stanley Millgram și Philip Zimbardo, au arătat cât de mult ne afectează comportamentul nevoia de a ne supune și de a ne conforma.

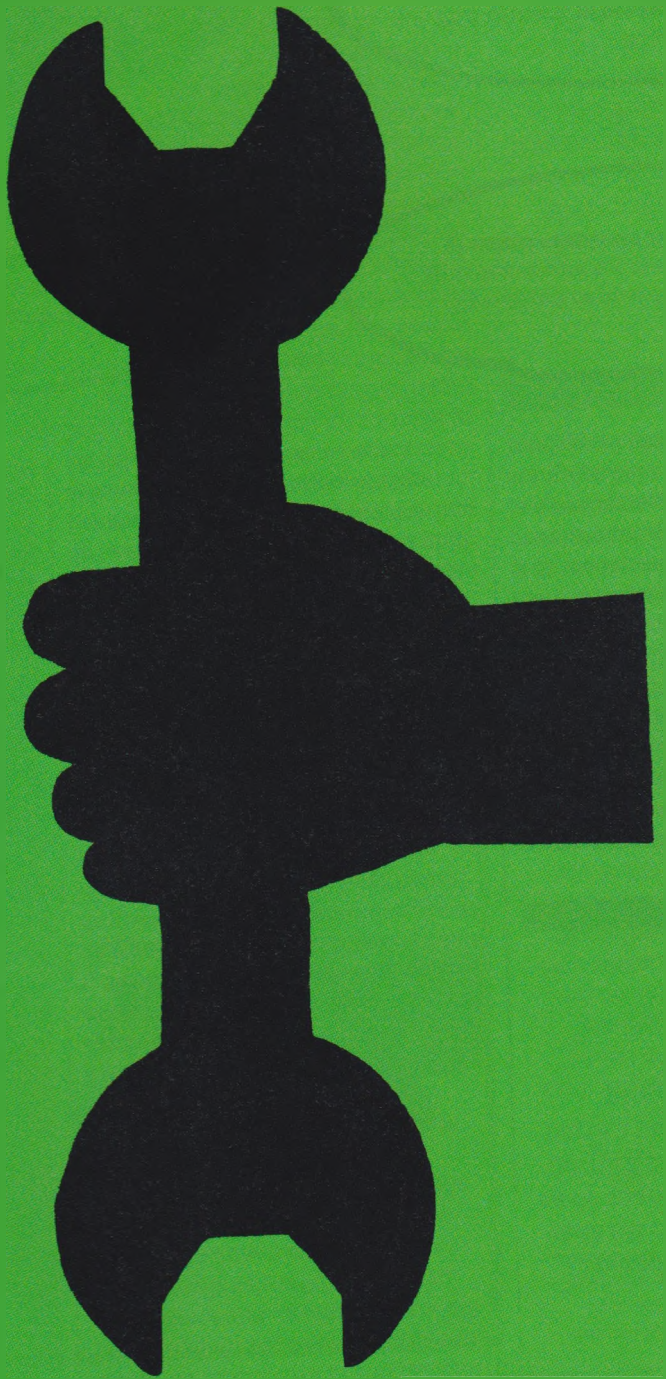
Aplicarea psihologiei

Apariția psihologiei cognitive a adus o influență nouă asupra psihologiei sociale. Efectele proceselor cognitive, cum ar fi memoria și emoțiile, au fost subliniate de Roger Brown și de Robert Zajonc, descoperirile lor fiind larg exploatate de mass-media și de industria publicitară, care au început să joace un rol tot mai important în societatea modernă. La rândul lor, mass-media și publicitatea au avut un efect tot mai mare asupra structurilor sociale, ducând la apariția teoriilor cu privire la constructivismul social, introduse de psihologi ca Serge Moscovici.

Drept urmare, psihologia socială a devenit rapid tot mai aplicabilă în multe domenii diferite. Ea a influențat și alte ramuri ale psihologiei – în special psihoterapia, prin intermediul „terapiei realității" elaborate de William Glasser. A avut, de asemenea, impact și asupra altor discipline, printre care sociologia, antropologia și chiar politica și economia. Anii 1960 au fost martorii apariției mișcării drepturilor civile și a feminismului, care au pus în discuție situația socială existentă. Problematica prejudecăților, a normelor culturale și a credințelor a fost pusă pe tapet, iar activitatea unor psihologi sociali precum Janet Taylor Spence a contribuit mult la modificarea atitudinii față de femei, în timp ce alții au folosit procesul transformării sociale elaborat de Lewin pentru a înfăptui schimbări organizaționale. Teoriile și modelele introduse de psihologii sociali sunt în prezent folosite în domeniul afacerilor, al industriei și în toate tipurile de organizații sociale, iar mai recent au fost adoptate ca modalitate de realizare a reformei sociale și politice în societățile oprimate, în special în „Psihologia eliberării" susținută de Ignacio Martín-Baró.

NU POȚI ÎNȚELEGE UN SISTEM PÂNĂ CÂND NU ÎNCERCI SĂ ÎL SCHIMBI

KURT LEWIN (1890–1947)



ÎN CONTEXT

ABORDARE
Teoria câmpurilor

ÎNAINTE
Începutul anilor 1900 Sigmund Freud și alți psihoterapeuți susțin că comportamentul uman este rezultatul unor experiențe trecute.

Anii 1910 Wolfgang Köhler și alți psihologi Gestalt susțin că omul trebuie înțeles într-un mod holistic, ținându-se cont de toate elementele sale componente și de interacțiunile sale cu mediul înconjurător.

DUPĂ
1958 În *Dinamica schimbării planificate*, Ronald Lippitt, Jeanne Watson și Bruce Westley creează o teorie a schimbării în șapte pași, care se focalizează asupra rolului agentului schimbării, și nu asupra evoluției schimbării în sine.

Behavioriștii considerau că comportamentul este dictat numai de mediu, însă în anii 1920, Kurt Lewin a susținut că comportamentul este generat atât de individ, cât și de mediu. Ideile sale revoluționare au evoluat și au dat naștere studiului dinamicii grupurilor, care este deosebit de valoros pentru organizațiile din prezent.

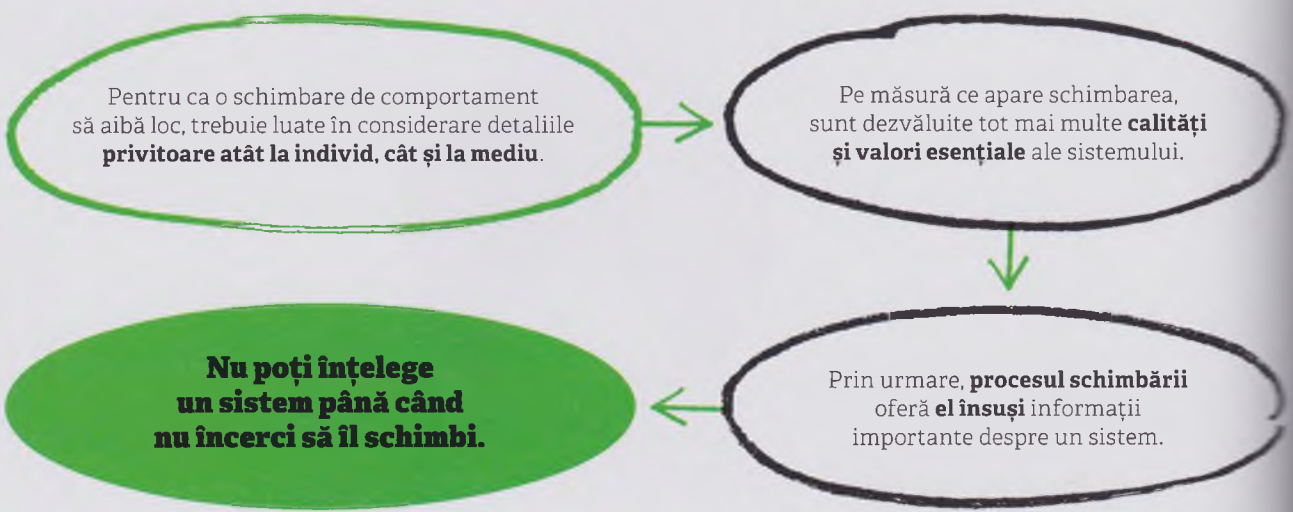
În cadrul cercetărilor privitoare la comportamentul uman, Lewin a dezvoltat teoria câmpurilor, care explorează forțele și factorii ce influențează o situație dată. Sensul pe care îl dă Lewin termenului „câmp" e acela de mediu psihologic al individului sau de grup colectiv, la un anumit moment dat. El a identificat două forțe opuse prezente în orice câmp dat: forțele susținătoare, care îi impulsionează pe oameni să își atingă scopurile, și cele stingheritoare, care îi împiedică să se îndrepte către aceste scopuri.

Modelul schimbării elaborat de Lewin

Teoria câmpurilor a furnizat baza pentru modelul schimbării structurat de Lewin, care oferă un neprețuit ghid pentru o transformare reușită destinat atât indivizilor, cât și organizațiilor. Modelul arată că pentru a realiza cu succes procesul schimbării, individul sau liderul unei organizații trebuie să ia în considerare diversele influențe care acționează atât în mintea celorlalți, cât și în mediul lor înconjurător.

> O persoană care a învățat să vadă cât de mult depinde soarta sa de soarta întregului grup va fi dornică să își asume o anumită parte a responsabilității pentru propria sa bunăstare.
> **Kurt Lewin**

Explicând modelul schimbării, Lewin subliniază că trebuie luată în considerare întreaga situație, inclusiv toate detaliile relevante, personale și de mediu, deoarece focalizarea asupra elementelor izolate poate duce la o percepție distorsionată a circumstanțelor. Nu numai că trebuie să ai o înțelegere completă și holistică asupra



Vezi și: Sigmund Freud 92–99 ■ Wolfgang Köhler 160–161 ■ Leon Festinger 166–167 ■ Max Wertheimer 335 ■ Elton Mayo 335

O schimbare de succes în cadrul organizației este generată de efectuarea unei diagnoze corecte a indivizilor și a forțelor situaționale implicate, precum și de înțelegerea interacțiunii dintre aceștia.

unei situații pentru a o schimba, ci, în același timp, înțelegerea respectivă devine tot mai profundă pe tot parcursul procesului schimbării. Prin urmare, „nu poți înțelege un sistem până când nu încerci să îl schimbi".

Modelul lui Lewin descrie un proces în trei etape pentru obținerea unei transformări la nivel personal sau de organizație. Prima etapă – numită de el „dezghețarea" – este o etapă de pregătire, care constă din recunoașterea faptului că schimbarea este necesară și din demontarea vechilor credințe și practici. Schimbarea apare în a doua etapă și este adesea însoțită de confuzie și suferință, fiindcă vechiul tipar mental sau vechiul sistem se prăbușește. Cea de-a treia și ultima etapă, „înghețarea", apare când noul tipar mental este cristalizat, fiind însoțită de un sentiment de confort și stabilitate în cadrul noii structuri. Procesul este dificil, deoarece implică o dezvățare dureroasă, o reînvățare dificilă, precum și restructurarea gândurilor, a sentimentelor, atitudinilor și percepțiilor.

> Avem cu toții nevoie unii de alții. Acest tip de interdependență este cea mai mare provocare la adresa maturității funcționării individului și grupului.
> **Kurt Lewin**

Dezghețarea convingerilor

Etapa de dezghețare este, probabil, cea mai complexă etapă a procesului, deoarece oamenii au o tendință naturală de a se opune schimbării practicilor împământenite și tiparelor mentale gata stabilite. Etapa necesită o pregătire atentă; o mare parte a eforturilor transformatoare din cadrul organizațiilor eșuează pur și simplu din cauză că angajații nu sunt pregătiți în mod adecvat, ceea ce îi face să opună rezistență schimbării, iar în felul acesta șansele ca ei să funcționeze eficient în cadrul noului sistem sunt mici. Pregătirea poate include crearea unei viziuni captivante cu privire la schimbare, care să îi impulsioneze pe angajați, apoi comunicarea eficientă a acestei viziuni, stimularea sentimentului de necesitate a schimbării, oferirea de susținere angajaților și implicarea acestora în mod activ în proces.

La un nivel individual, oamenii pot acționa în această etapă defensiv, fiindcă nu doresc să iasă din zona de confort și să facă față provocării de a învăța noi abilități sau de a accepta un nou set de convingeri. Tendința firească de opoziție poate fi depășită dacă individul este ajutat să accepte că schimbarea este necesară și justificată și că ea va duce la cel mai bun rezultat posibil, și dacă acesta primește susținerea necesară pentru a genera un sentiment de siguranță psihologică.

Lewin a demonstrat efectul pozitiv al creării unui mediu de siguranță psihologică în timpul etapei de dezghețare (și permiterea participării active în procesul de schimbare) în cadrul demersului său de a convinge gospodinele americane să gătească acasă organe de animale în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Până atunci, organele interne fuseseră consumate doar de familii cu venituri mici, însă guvernul american dorea să se asigure că nu se risipea o hrană nutritivă în timpul acelei perioade de criză, cu atât mai mult cu cât rinichii, ficatul și inima sunt alimente cu un conținut ridicat de proteine. Ministerul american al Agriculturii l-a rugat pe Lewin să îi ajute să convingă gospodinele

> Învățarea este mai eficientă atunci când este un proces activ, nu pasiv.
> **Kurt Lewin**

să includă aceste organe la masa familiei. În timpul interviurilor cu gospodinele, Lewin și-a dat seama că în situația respectivă avea de-a face atât cu forțe susținătoare, cât și cu forțe stingheritoare. Forțele susținătoare sau stimulentele pe care le putea folosi pentru a schimba modul în care gospodinele vedeau organele aveau legătură cu valoarea nutritivă mare a acestora. Forțele stingheritoare sau barierele împotriva schimbării erau legate de faptul că femeile vedeau carnea ca fiind inadecvată pentru ele și pentru familiile lor și, într-o măsură mai mică, de faptul că ele considerau că nu avea să aibă un gust bun.

Lewin a alcătuit un studiu folosind două grupe de gospodine, pentru a explora care este cea mai bună modalitate de inițiere a schimbării. Femeilor din primul grup li s-a spus, în mod repetat, că consumul de organe era benefic pentru ele, în timp ce celălalt grup a luat parte la o discuție restrânsă, focalizată asupra problemei crizei de alimente și a ideii că aceasta ar putea fi ameliorată dacă femei ca ele ar putea fi convinse să ia parte la un program de utilizare a resturilor de carne, cum ar fi ficatul, rinichii și inima. Ulterior, aproximativ o treime dintre femeile care participaseră la grupul de discuție au ajuns să servească măruntaie la masă, iar Lewin a conchis că atunci când oamenii devin mai implicați, crește posibilitatea ca atitudinea și comportamentul lor să se schimbe. Discursurile ținute primului grup s-au dovedit a fi ineficiente, însă în cadrul grupului de discuții el crease un mediu în care femeile se simțeau în siguranță la nivel psihologic, ceea ce a făcut ca ele să își exprime îngrijorările și opiniile. Cercetând convingerile femeilor și, de asemenea, realitățile crizei alimentare, el le-a ajutat să își modifice opinia cu privire la tipurile de carne comestibile, ghidându-le către o nouă convingere: aceea că e acceptabil să cumperi și să prepari acasă măruntaie.

Realizarea schimbării

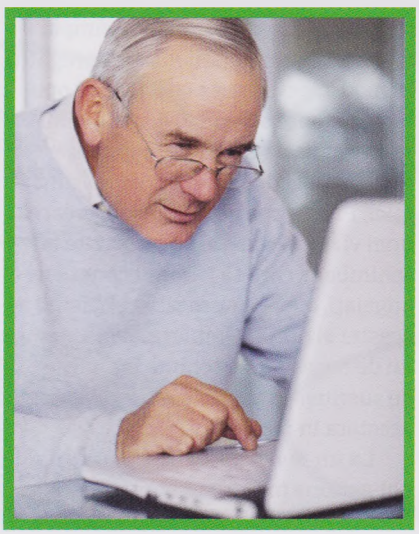
În timpul celei de-a doua etape – procesul efectiv de schimbare – oamenii se confruntă cu sarcina îndrăzneață și în același timp dificilă de implementare a noului sistem. Ei trebuie să renunțe la practici și rutine familiare, pentru a-și însuși noi abilități (fapt care poate genera sentimente de nesiguranță sau teama de eșec). În cadrul unei organizații, noul sistem va fi definit de structura de conducere și va avea adesea legătură cu tehnologia, structura, procedurile sau cultura. În această etapă este important ca angajaților să li se ofere suficientă susținere pentru a asigura eliminarea obstacolelor.

La nivelul schimbării personale, oamenilor nu li se poate oferi un nou sistem de convingeri, ci aceștia trebuie să găsească și să accepte unul singuri. Atunci când o veche convingere s-a dovedit a fi greșită sau ineficientă, avem tendința firească de a înlocui vechiul sistem de valori cu unul nou, pentru a umple astfel vidul inconfortabil lăsat în urmă de procesul de dezghețare. Noi facem lucrul acesta în mai multe moduri: ne bazăm pe sentimentele instinctive, studiem modele de urmat și căutăm mai multe informații din gama largă care ne este pusă la dispoziție. Astfel sperăm să ajungem la o nouă informație care să ne rezolve problema. Odată ce atingem respectiva înțelegere, am acceptat și am stabilit un nou tipar mental.

În cazul gospodinelor americane din timpul celui de-al Doilea Război Mondial, Lewin le-a oferit informații noi cu privire la gustul și valoarea nutrițională a organelor de animale (înlocuindu-le vechea convingere conform căreia acestea ar reprezenta o carne inferioară). El le-a convins că, dată fiind realitatea crizei alimentare din timpul războiului, nu era nici o rușine să gătească așa ceva pentru familia lor și a înlocuit astfel convingerea lor de dinainte de război, conform căreia ar fi considerate inferioare din punct de vedere social dacă ar consuma așa ceva.

Etapa de înghețare

După ce schimbarea a fost implementată în cadrul unei organizații, ea trebuie să devină parte din cultura acelei companii (sau să fie „înghețată"), pentru a avea succes pe termen lung. Noile procese de gândire, practici și comportamente adoptate în timpul tranziției



Învățarea **utilizării noilor tehnologii** în locul celor vechi este facilitată de amplificarea forței motivaționale – de pildă, posibilitatea de a contacta prieteni și membri ai familiei din întreaga lume instantaneu și fără costuri.

trebuie să devină, astfel, rutină. Pentru a se asigura că schimbarea va prinde rădăcini, sistemul de conducere poate face cunoscute felurile în care schimbarea a adus beneficii companiei și poate alimenta sentimentele pozitive ale angajaților în legătură cu schimbarea, eventual oferindu-le acestora recompense pentru implementarea noilor abilități sau procese. În anii 1990, Continental Airlines a fost forțată să declare falimentul. Pentru a rămâne în afaceri, cei din managementul companiei au implementat o schimbare majoră:

În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, gospodinele erau încurajate să își schimbe multe dintre convingeri, de la tipurile acceptabile de mâncare și îmbrăcăminte și până la capacitatea de a face „treburi de bărbat".

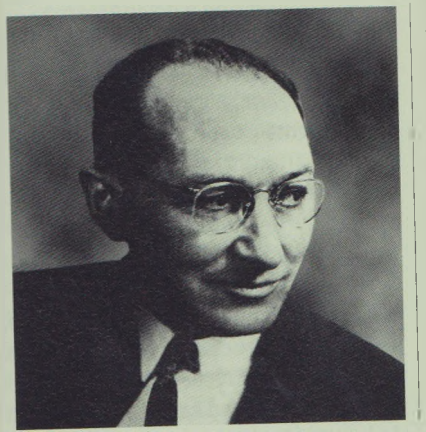
au înlocuit scopul de până atunci, acela de a realiza economii cu orice preț, cu unul nou, acela de a oferi un produs de calitate care să corespundă standardelor înalte ale clienților. Au hotărât să își recompenseze angajații pentru adoptarea noilor politici și practici, oferindu-le un bonus dacă Ministerul Transporturilor avea să includă compania lor printre primele 5 companii de zbor. Utilizarea modelului schimbării propus de Lewin a marcat evoluția firmei de la cea mai slabă companie de zbor la câștigarea titlului de Compania Anului.

La nivel individual, etapa de înghețare marchează un moment în care noile convingeri și practici sunt testate în mod empiric; aceasta fie amplifică schimbarea, fie inițiază un nou ciclu de schimbare. De exemplu, după o săptămână în care a gătit organe de animale pentru familia ei, o gospodină din vreme de război poate evalua dacă membrilor familiei le place respectiva carne, dacă par sănătoși și dacă alte familii o judecă pozitiv sau negativ pe baza mâncării pe care alege să o gătească. Dacă răspunsurile la întrebări sunt pozitive, ea va continua să servească măruntaie la cină. Dacă, însă, copiii nu par să fie la fel de sănătoși ca atunci când mâncau friptură de pui sau de vită, sau dacă alte femei o critică, ea poate alege să nu mai gătească măruntaie și să caute alte moduri de a-și hrăni familia.

Munca de pionierat a lui Lewin în domeniul sistemelor sociale l-a făcut cunoscut drept fondatorul psihologiei sociale. A fost primul psiholog care a studiat într-un mod metodic „dinamica grupurilor" și dezvoltarea organizațională. A aplicat știința socială riguroasă pentru a genera o transformare folositoare la nivel social, munca sa având mare influență în domeniul psihologiei experimentale și sociale.

> Nu există nimic mai practic ca o teorie bună.
> **Kurt Lewin**

Kurt Lewin



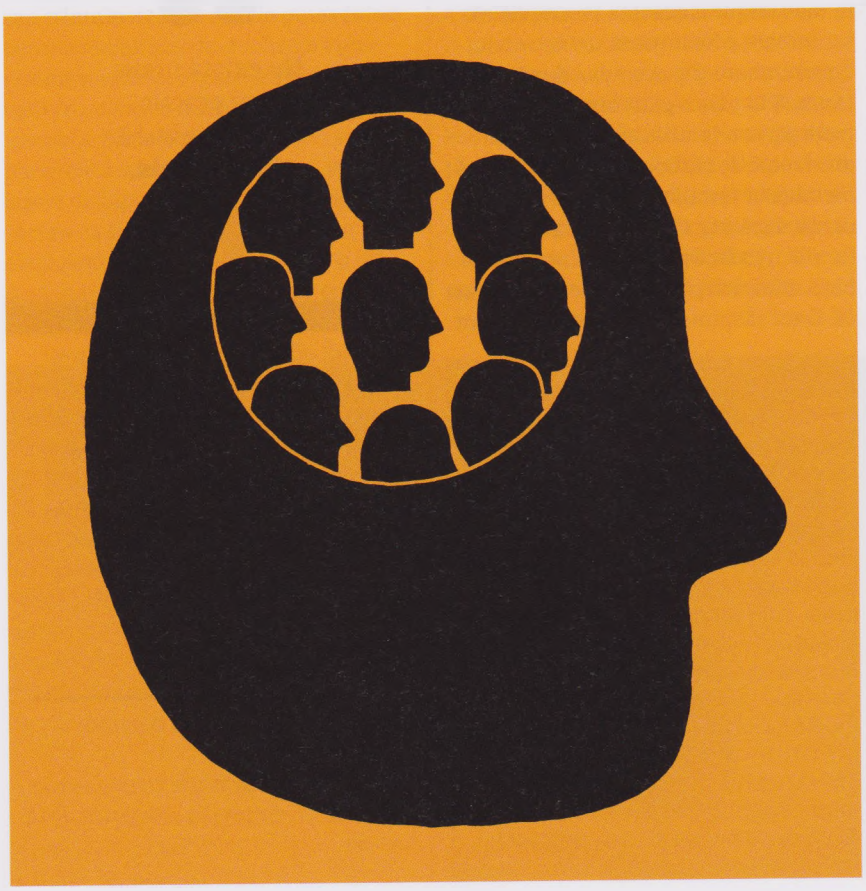
Psihologul germano-american Kurt Lewin s-a născut în 1890, în Mogilno, Polonia (la data respectivă, Prusia), într-o familie de evrei aparținând clasei mijlocii. În 1905, familia sa s-a mutat la Berlin, iar el a studiat medicina la Universitatea din Freiburg, după care s-a transferat la Universitatea din München pentru a studia biologia. În timpul Primului Război Mondial a activat în armata germană, dar după ce a fost rănit s-a întors la Berlin ca să își ia doctoratul. A muncit la Institutul de Psihologie din Berlin din 1921 până în 1933, când restricțiile impuse populației de evrei l-au obligat să își dea demisia și să se refugieze în SUA. Acolo a activat la Universitatea Cornell, iar apoi la Universitatea Iowa, unde a devenit profesor. În 1944 a fost numit director al Centrului pentru Dinamica Grupurilor de la Institutul de Tehnologie Massachusetts, însă a murit de atac de cord la doar trei ani după aceea.

Lucrări majore

1935 *O teorie dinamică a personalității*
1948 *Rezolvarea conflictelor sociale*
1951 *Teoria câmpurilor în științele sociale*

CÂT DE PUTERNICĂ ESTE NEVOIA DE CONFORMISM SOCIAL?

SOLOMON ASCH (1907–1996)



ÎN CONTEXT

ABORDARE
Conformism

ÎNAINTE
Anii 1880 Hippolyte Bernheim, medic francez, folosește hipnoza pentru a demonstra conceptul de „sugestibilitate".

1935 Muzafer Sherif realizează experimentul privind conformismul, care îl conduce pe Asch la elaborarea Paradigmei Asch.

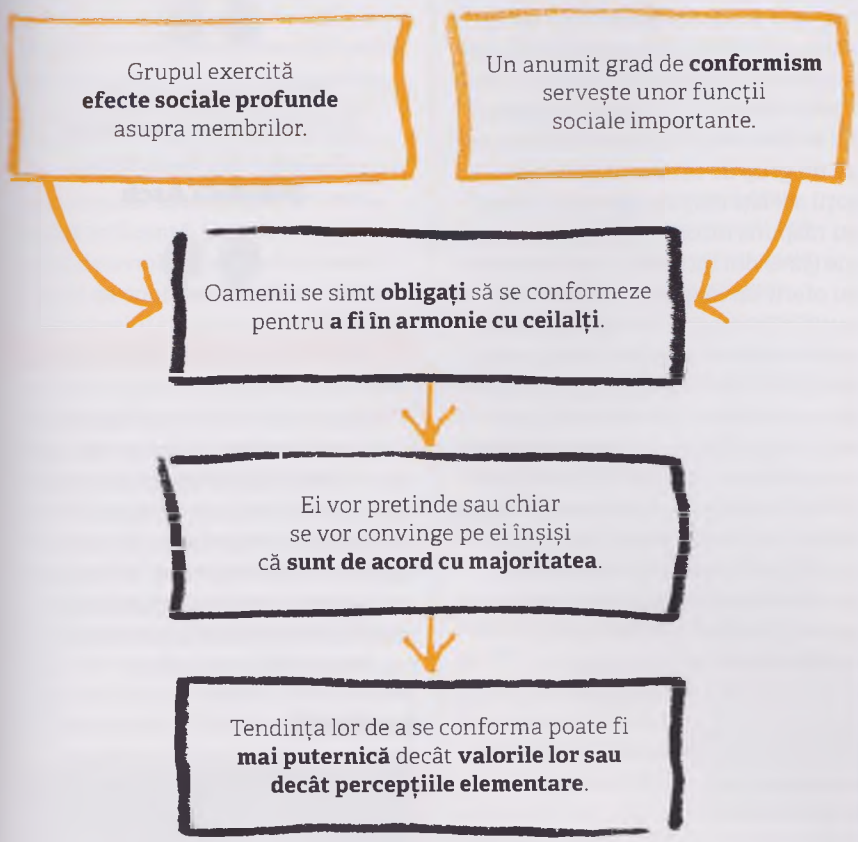
DUPĂ
1963 Experimentele privind obediența efectuate de Stanley Milgram arată că oamenii se conformează unei figuri autoritare, în pofida faptului că lucrul acesta le provoacă un conflict moral.

1976 Serge Moscovici susține că o minoritate consistentă poate fi influentă.

1979 Knud S. Larsen, psiholog danez, arată că conformismul ar putea fi legat de climatul cultural.

Psihologul social Solomon Asch a pus la îndoială ideea că suntem ființe autonome, alcătuind un experiment pentru a demonstra nevoia noastră de a ne conforma. Faimosul său experiment a arătat că atunci când oamenii se confruntă cu o opinie majoritară, tendința de a se conforma poate fi mai puternică decât loialitatea lor față de ceea ce percep a fi adevărat. El și-a detaliat descoperirile în lucrarea sa din 1955, *Opiniile și presiunea socială*, unde dezbate, de asemenea, influențele sociale care conturează convingerile. judecățile și practicile unei persoane. Asch dorea să investigheze efectele presiunii grupului asupra procesului de luare a deciziilor la nivel de indivi

Vezi și: Serge Moscovici 238–239 ■ Stanley Milgram 246–253 ■ Philip Zimbardo 254–255 ■ Max Wertheimer 335 ■ Muzafer Sherif 337



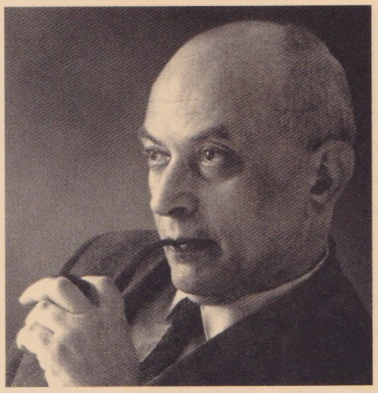
și voia, de asemenea, să vadă cum și în ce măsură atitudinile oamenilor sunt influențate de forțele sociale din jurul lor.

Psihologul turc Muzafer Sherif a căutat să răspundă la întrebări similare în 1935, folosind o iluzie vizuală numită efectul autocinetic, prin care un punct luminos imobil, văzut într-o cameră întunecată, pare să se miște. El le spunea subiecților studiului că avea să miște lumina, apoi îi întreba cât de mult considerau ei că s-a deplasat. În timpul testului de grup, estimările participanților au tins să conveargă către o normă de grup, ceea ce a arătat că ei foloseau estimările celorlalți drept cadru de referință într-o situație ambiguă.

Cu toate că Sherif considera că demonstrase principiul conformismului, Asch a afirmat că nu se puteau trage concluzii definitive – deoarece sarcina din cadrul experimentului nu avea răspuns corect sau greșit. Conformismul, credea el, poate fi măsurat doar în funcție de tendința individului de a fi de acord cu membrii grupului care dau în mod unanim un răspuns greșit la o sarcină ce are o soluție fără echivoc. În acest scop, el a conceput o sarcină perceptuală simplă, care a devenit cunoscută drept Paradigma Asch.

Paradigma Asch

Experimentul a cuprins 123 de subiecți de sex masculin, care au fost



Solomon Asch

Solomon Elliott Asch a fost un pionier în domeniul psihologiei sociale. El s-a născut la Varșovia (la data respectivă, parte a Imperiului Rus), în 1907, într-o familie de evrei. La vârsta de 13 ani a emigrat în SUA, unde a început să studieze psihologia. În 1932 a obținut un doctorat de la Universitatea Columbia, unde a fost influențat de Max Wertheimer.

Asch a devenit profesor la Colegiul Swarthmore în 1947, lucrând îndeaproape cu Wolfgang Köhler. A avut, de asemenea, posturi interimare la Institutul de Tehnologie Massachussetts (MIT) și la Harvard, unde a condus doctoratul lui Stanley Milgram, după care s-a transferat la Universitatea Pennsylvania. Printre numeroasele premii primite se numără și Premiul pentru Aleasă Contribuție Științifică acordat de Asociația Psihologilor Americani. A murit la vârsta de 88 de ani.

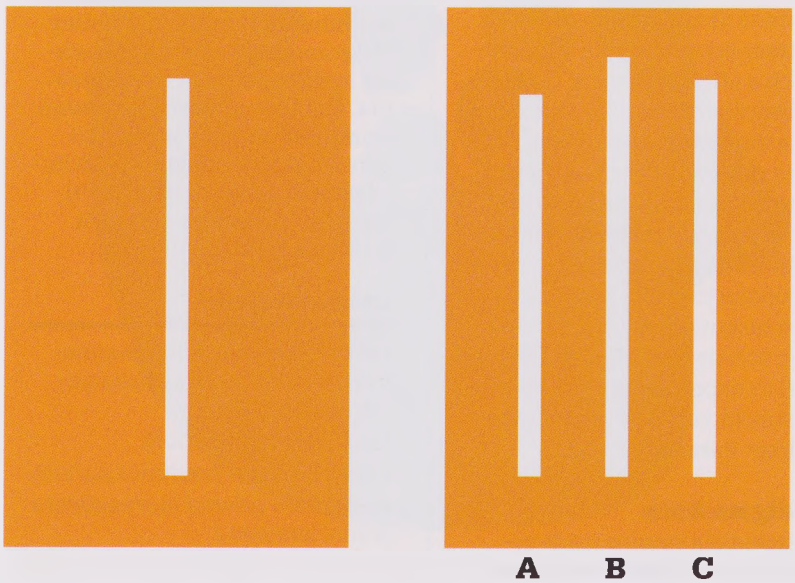
Lucrări majore

1951 *Efectele presiunii grupului asupra modificării și distorsionării judecății*
1952 *Psihologie socială*
1955 *Opiniile și presiunea socială*
1956 *Studii privind independența și conformismul*

puși individual în grupuri de cinci până la șapte „aliați" (persoane care cunoșteau adevăratul scop al experimentului, însă au fost prezentate drept colegi participanți). Grupului i s-a arătat un cartonaș care avea pe el o linie, urmat de un alt cartonaș care avea pe el trei linii denumite A, B și C, participanții fiind apoi întrebați care din cele trei linii are aceeași lungime ca linia de pe primul cartonaș.

Fiecare grup era astfel organizat încât subiectul să își ofere răspunsul ultimul sau penultimul. Pe parcursul celor 18 încercări, aliații erau instruiți să ofere răspunsuri corecte în cazul primelor șase, iar apoi să ofere răspunsuri identice, însă incorecte, în cazul următoarelor 12. Scopul era acela de a testa dacă subiectul va răspunde corect sau dacă va răspunde pentru a fi în acord cu aliații care oferiseră același răspuns – incorect. Inițial, Asch a crezut că numai câțiva subiecți aveau să se conformeze răspunsurilor aliaților lor. Practic, sarcina era simplă și răspunsurile evidente; în timpul studiului-pilot, când nu exista presiunea de a se conforma unui grup cu un răspuns eronat, au existat numai trei răspunsuri greșite dintr-un total de 720 de încercări. Rezultatele studiului au fost surprinzătoare. Înconjurați de un grup de oameni care ofereau cu toții același răspuns greșit, subiecții au răspuns incorect la aproape o treime (32%) din întrebări; 75% dintre ei au oferit un răspuns incorect la cel puțin o întrebare. O singură persoană s-a conformat grupului într-atât încât a oferit un răspuns greșit la 11 din 12 încercări. Deoarece sarcina era simplă și lipsită de orice ambiguitate, cifrele au indicat un înalt grad de conformism din partea subiecților. Totuși, nu a existat nici un singur participant care să se conformeze în toate situațiile, iar 13 din 50 de participanți (26 la sută) nu s-au conformat în nici o situație.

În cadrul experimentului *Paradigma Asch*, participanților le-a fost oferit un test vizual. Ei trebuiau să decidă care dintre cele trei linii de pe al doilea cartonaș avea aceeași lungime cu cea de pe primul cartonaș. Fiecare întrebare a fost numită „încercare" și au existat în total 18 încercări.



> Toți subiecții docili au subestimat frecvența cu care s-au conformat.
> **Solomon Asch**

Rezultatele au demonstrat că subiecții erau extrem de constanți. Cei care s-au separat de opinia grupului și au oferit un răspuns independent nu s-au supus majorității nici chiar după mai multe încercări, în timp ce aceia care au ales să se conformeze majorității au repetat ulterior tiparul, nereușind să iasă din el.

Explicații

Pentru a înțelege mai în profunzime rezultatele, Asch a intervievat subiecții ca să afle de ce au oferit răspunsuri incorecte. Unii au spus că au dorit să se conformeze la ceea ce credeau a fi dorințele experimentatorului și că nu voiau să afecteze experimentul în ansamblu. Câțiva chiar s-au întrebat dacă nu au cumva o tulburare vizuală sau dacă nu stăteau într-un unghi înșelător. Câțiva au negat că au oferit cu bună știință răspunsuri incorecte. În fine, o parte dintre ei au recunoscut că știau că răspunsul este greșit, adăugând că nu voiau să iasă în evidență, să pară diferiți sau proști: pur și simplu doreau să se încadreze în grup.

Asch a vorbit, de asemenea, și cu subiecții care oferiseră de fiecare dată răspunsuri corecte și independente și a aflat că nici aceștia nu fuseseră indiferenți față de opinia majorității, dar că reușiseră să își scuture îndoiala

și să ofere un răspuns onest cu privire la ceea ce vedeau.

Asch a realizat și alte variante ale experimentului, ca să vadă cât de mult conta dimensiunea grupului majoritar atunci când venea vorba de nivelul de conformism. El a descoperit că un singur aliat nu avea, practic, nici o influență asupra conformismului subiectului, doi aveau o mică influență, însă trei sau mai mulți determinau o tendință relativ stabilă de conformare. Unanimitatea la nivelul răspunsurilor aliaților reprezenta un factor mai puternic; însă dacă fie și numai un singur aliat oferea un răspuns alternativ, subiecții erau mult mai înclinați să ofere un răspuns independent (și corect). Această descoperire subliniază forța pe care o are o minoritate opozantă chiar dacă e puțin numeroasă. În plus, Asch a descoperit că dacă le permitea participanților să își ofere răspunsurile în privat, scrise pe o foaie de hârtie, conformismul scădea în mod evident chiar în condițiile în care aliații își ofereau răspunsurile tot cu voce tare.

Senatorul american Joseph McCarthy a lansat, în anii 1950, o vânătoare anticomunistă de vrăjitoare, generând un mediu de teamă și un înalt nivel de conformism politic și social.

Norme culturale

Unii psihologi au emis ipoteza că descoperirile lui Asch reflectau climatul cultural al Americii anilor 1950, în timpul perioadei senatorului McCarthy, când orice disidență era antiamericană, iar oamenii erau aruncați în închisoare pentru opiniile lor. Studii ulterioare au descoperit variații în ceea ce privește nivelul conformismului. De exemplu, un studiu realizat la începutul anilor 1970 (o perioadă de gândire progresivă și liberală în Statele Unite) a indicat o rată mult mai scăzută a conformismului. Totuși, un studiu realizat la sfârșitul anilor 1970 a arătat o revenire a ratei crescute.

Rata conformismului aferentă diverselor culturi la nivel mondial diferă și ea. Cercetătorii au descoperit că culturile individualiste precum cele din Statele Unite, din Marea Britanie și din alte țări vest-europene, unde alegerile personale și realizarea individuală sunt mult apreciate, prezintă un nivel mai scăzut al conformismului decât culturile colectiviste cum ar fi Japonia, Fiji sau țările africane, unde apartenența la grup este foarte apreciată.

Psihologii au criticat metodele lui Asch, afirmând că s-a focalizat pe o versiune minimală a comportamentului de grup, care nu prezintă o prea mare interacțiune între participanți, sau că s-a focalizat mai mult pe indivizii din cadrul unui grup decât pe dinamica grupului. Alții se întreabă dacă Asch n-a exagerat cumva puterea majorității de a influența minoritatea. În special Serge Moscovici a contrazis analiza lui Asch, susținând că o minoritate activă poate influența majoritatea și aduce schimbarea. Moscovici s-a simțit inspirat să își conceapă propriile studii pentru a demonstra că o minoritate consistentă poate influența gândirea majorității.

> Un membru al unui trib de canibali acceptă canibalismul ca fiind ceva perfect normal.
> **Solomon Asch**

Deși Asch recunoaște că viața socială necesită un anumit grad de consens, el subliniază, de asemenea, că cea mai mare productivitate se înregistrează atunci când fiecare individ contribuie cu înțelegerea și experiența sa independentă. Consensul nu ar trebui să apară din teamă sau din conformism; deoarece el a descoperit că tendința de conformare era puternică chiar și în rândurile persoanelor inteligente, a ridicat întrebări cu privire la valorile societății și la calitatea educației.

Concluziile lui Asch indică puterea (și pericolul) influenței sociale de a forma convingerile și comportamentul unei persoane. Dacă ceva devine normal pentru un grup, presiunea socială va asigura conformismul. Inspirat de teoria lui Asch, experimentul lui Stanley Milgram cu privire la obedință a arătat că oamenii de rând sunt capabili de cruzime atunci când sunt presați să se conformeze.

Totuși, majoritatea participanților la studiul lui Asch, chiar și aceia care se conformaseră, au afirmat că prețuiesc independența de gândire, ceea ce i-a lăsat o impresie optimistă cu privire la umanitate.

VIAȚA ESTE O PIESĂ PUSĂ ÎN SCENĂ

ERVING GOFFMAN (1922–1982)

ÎN CONTEXT

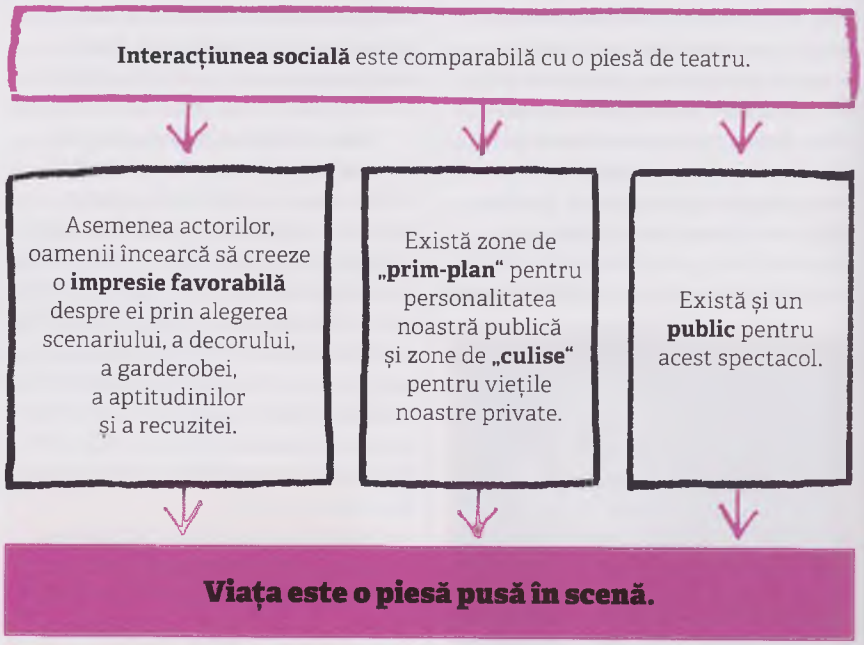
ABORDARE
Managementul impresiei

ÎNAINTE
1890 William James face prima oară distincția între eul personal ca subiect („eu") și eul public ca obiect („pe mine").

1902 Sociologul american Charles Cooley introduce teoria eului care se privește în oglindă, afirmând că eul se reflectă în reacțiile altor oameni.

DUPĂ
1990 Psihologii americani Mark Leary și Robin Kowalski definesc trei moduri în care managementul impresiei poate amplifica starea de bine: apartenența, amplificarea valorii proprii și înțelegerea de sine.

1995 Psihologa Sarah Hampson susține că comportamentul nostru se schimbă în funcție de persoana lângă care suntem și că oameni diferiți aduc la suprafață aspecte diferite ale personalității noastre.



Introdus de Erving Goffman, managementul impresiei reprezintă o teorie privitoare la modul în care ne creăm, menținem și îmbunătățim identitatea socială. Un aspect fundamental al identității sociale, spune Goffman, este acela că încercăm – fie conștient, fie subconștient – să manipulăm și să controlăm modul în care ne percep ceilalți. Atunci când interacționăm cu alți oameni, prezentăm o imagine publică a noastră. În anumite cazuri încercăm să influențăm o anumită persoană (de pildă, un potențial angajator); în alte situații, căutăm pur și simplu să menținem o imagine favorabilă despre noi înșine. În lucrarea sa din 1959, *Prezentarea eului în viața de zi cu zi*, Goffman face o paralelă între managementul impresiei și teatru, arătând că modul în care

Vezi și: William James 38–45 ■ William Glasser 240–241 ■ Stanley Milgram 246–253 ■ David C. McClelland 322–323 ■ Walter Mischel 326–327

ne prezentăm pe noi înșine în lumea reală este similar cu interpretarea unor actori de teatru pe scenă. Fiecare interacțiune socială are drept scop atât generarea unui anumit efect asupra publicului, cât și o exprimare de sine onestă.

De fapt, conform teoriei lui Goffman, personalitatea este suma diverselor roluri pe care o persoană le joacă în viața sa. Aceasta implică ideea că adevăratul eu nu este un fenomen privat sau interior, ci mai degrabă efectul dramatic al modului în care o persoană se prezintă pe sine în mod public. „Viața este o piesă pusă în scenă", spune Goffman: pentru a crea o impresie de succes este nevoie de decorul, recuzita, garderoba și aptitudinile adecvate, precum și de o înțelegere comună a ceea ce presupune să fii pe scenă (în sfera publică), respectiv în culise (în sfera personală, privată).

Aptitudini actoricești

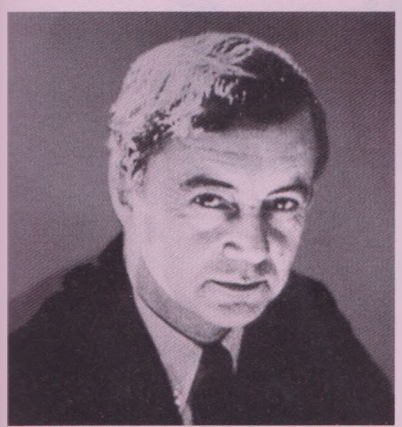
Goffman consideră că în viața reală, fiecare are capacitatea de a-și alege propria scenă, recuzita și costumele pentru a le prezenta în fața publicului. Scopul principal, atât al actorului social, cât și al celui de pe scenă, este acela de a menține un sentiment de coerență prin interacțiunile cu ceilalți actori. Aceasta poate fi atinsă numai atunci când sunt cu toții de acord asupra „definiției situației", precum și asupra caracteristicilor, așteptărilor și limitărilor unei anumite interpretări actoricești sau interacțiuni, semnalând unul celuilalt care este modul adecvat de a reacționa pentru a se potrivi cu cadrul social.

Pentru a se armoniza unii cu ceilalți, oamenii trebuie să se pună de acord asupra identităților lor personale, a contextului social și a așteptărilor colective referitoare la comportament în respectivul context. De exemplu, niște persoane celebre care participă la o petrecere de lux au consimțit toate, în mod implicit, să înțeleagă că sunt „celebrități la o petrecere de lux"; fiecare își va accepta rolul definit în acea situație și îi va încuraja și pe ceilalți actori și observatori (sau membri ai publicului) să accepte această definiție. Totuși, dacă respectiva definiție a situației este discreditată – de exemplu, dacă mâncarea de la petrecere nu este ceva ieșit din comun, ci doar pizza, sau dacă se află și persoane lipsite de celebritate printre participanți –, oamenii au tendința să pretindă că nu s-a schimbat nimic, încurajând astfel un sentiment artificial al credibilității, pentru a menține ordinea sau pentru a evita o situație jenantă.

Se spune că și lui Goffman îi plăcea să testeze limitele regulilor care guvernează întâlnirile de la restaurante, săli de conferințe sau de la coada de la cinematograf.

Personalul unui hotel este „în prim-plan" atunci când interacționează cu publicul. Comportamentul se poate modifica, devenind mai puțin formal, atunci când nu e de serviciu, „în culise".

Erving Goffman



Erving Goffman

Erving Goffman, sociolog și scriitor canadian, s-a născut în Mannville, Alberta. Strămoșii lui erau evrei ucraineni care emigraseră în Canada. Goffman și-a obținut licența în sociologie și antropologie la Universitatea din Toronto, iar apoi a urmat un masterat și un doctorat în sociologie la Universitatea din Chicago. În 1962 a fost făcut profesor rezident la Universitatea din California, iar până în 1969 a publicat șapte lucrări de referință. Tragedia l-a lovit în 1964, când prima sa soție s-a sinucis; Goffman a scris despre această experiență în lucrarea sa din 1969, *Locul nebuniei*. În 1981 s-a căsătorit din nou, iar în 1982 – deși era văzut ca un soi de rebel – a devenit președinte al Asociației Sociologice Americane. A murit de cancer la stomac, doar câteva luni mai târziu.

Lucrări majore

1959 *Viața cotidiană ca spectacol*
1961 *Aziluri*
1971 *Relațiile în public*
1974 *Analiza cadrului*

CU CÂT VEZI MAI MULT UN LUCRU, CU ATÂT ÎȚI PLACE MAI MULT

ROBERT ZAJONC (1923–2008)

ÎN CONTEXT

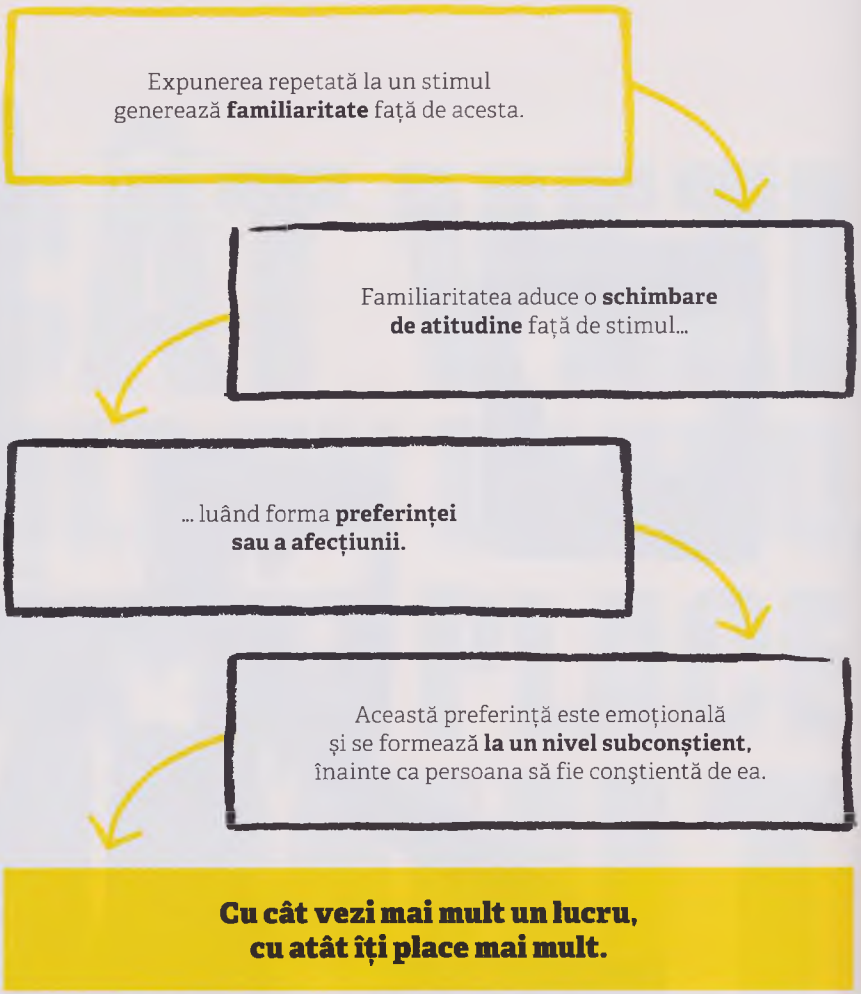
ABORDARE
Familiaritate

ÎNAINTE
1876 Psihologul experimental german Gustav Fechner sugerează că familiaritatea amplifică sentimentele pozitive față de obiectele de artă, însă „suprasaturația" duce la aversiune.

1910 Edward B. Titchener confirmă cu dovezi efectul simplei expuneri, descriindu-l drept un „fior cald" pe care oamenii îl simt în prezența obiectelor familiare.

DUPĂ
1971 Psihologii T.T. Faw și D. Pien descoperă că adulții și copiii preferă desenele și tiparele liniare nefamiliare celor familiare.

1989 Robert Bornstein descoperă că efectul simplei expuneri este cel mai puternic atunci când sunt prezentați rapid stimuli nefamiliari.



Până la mijlocul secolului XX, sociologii își bazau explicațiile referitoare la comportamentul uman pe factorii de mediu. Totuși, psihologul de origine poloneză Robert Zajonc credea că pentru a dezvolta o înțelegere mai completă este necesar să fie luate în considerare și funcțiile minții. Ceea ce îl interesa cel mai mult pe Zajonc era relația dintre sentiment și gând – intersecția emoției cu cogniția –, el dedicându-și o mare parte a carierei explorării pentru a afla care dintre acești factori are o influență mai puternică asupra comportamentului. În acest scop, el a realizat în 1968 un experiment important, care a dus la descoperirea „efectului simplei expuneri" – cea mai cunoscută contribuție a sa în domeniul psihologiei sociale.

Experimentele legate de familiaritate

Simpla expunere, explica Zajonc, se referă la o situație în care un stimul dat este accesibil percepției subiectului, fie în mod conștient, fie în mod subconștient. Efectele simplei expuneri fuseseră anterior susținute cu dovezi de psihologul Edward B. Titchener, care, în 1910, a descris „fiorul cald" și sentimentul de intimitate pe care o persoană îl experimentează în prezența a ceva familiar. Totuși, ipoteza lui Titchener a fost respinsă la data respectivă, iar ideea a intrat într-o relativă obscuritate.

Interesul lui Zajonc cu privire la efect a fost trezit de un articol dintr-un ziar care descria un experiment interesant ce avusese loc la Universitatea Oregon, în 1967. Articolul afirma că un „student misterios" participase la ore timp de două luni, înfășurat într-un sac negru. Profesorul, Charles Goetzinger, cunoștea identitatea persoanei din interiorul sacului, însă elevii nu aveau nici cea mai mică idee. Goetzinger a urmărit, în timp, reacțiile studenților. Inițial aceștia au tratat sacul negru cu ostilitate, însă

Vezi și: Leon Festinger 166–167 ■ Edward B. Titchener 334 ■ Stanley Schachter 338

Experimentul din 1968 al lui Zajonc a testat efectul simplei expuneri și a constat din a le prezenta subiecților imagini cu simboluri în succesiune rapidă și cu o rată de repetiție inegală; Cu cât persoana vedea mai frecvent un simbol, cu atât susținea mai mult că îi place.

aceasta s-a diminuat cu timpul, pentru ca în final ei să devină prietenoși și chiar protectori față de persoana din sac. Goetzinger a observat că atitudinea elevilor s-a schimbat gradat „de la ostilitate față de sacul negru la curiozitate și, într-un final, prietenie".

Lucrarea revoluționară a lui Zajonc, *Efecte atitudinale ale simplei expuneri*, a fost publicată în *The Journal of Personality and Social Psychology*, în 1968. Lucrarea lui Zajonc descrie o serie de experimente în care acesta le-a arătat participanților o succesiune de imagini aleatorii – forme geometrice, simboluri chinezești, picturi și portrete – care au fost proiectate atât de rapid, încât aceștia nu puteau să își dea seama care dintre ele sunt prezentate în mod repetat. Când subiecții au fost întrebați ulterior ce imagini preferă, ei au ales predominant imaginile la care fuseseră expuși cel mai frecvent, deși nu erau conștienți de lucrul acesta. Zajonc părea să fi descoperit că familiaritatea aduce o schimbare de atitudine, generând afecțiune sau un soi de preferință pentru stimulul familiar. Aceasta se amplifică odată cu expunerea: cu cât ești mai expus la ceva, cu atât vei simți mai multă afecțiune față de acel lucru. Pe scurt, „cu cât vezi mai mult un lucru, cu atât îți place mai mult".

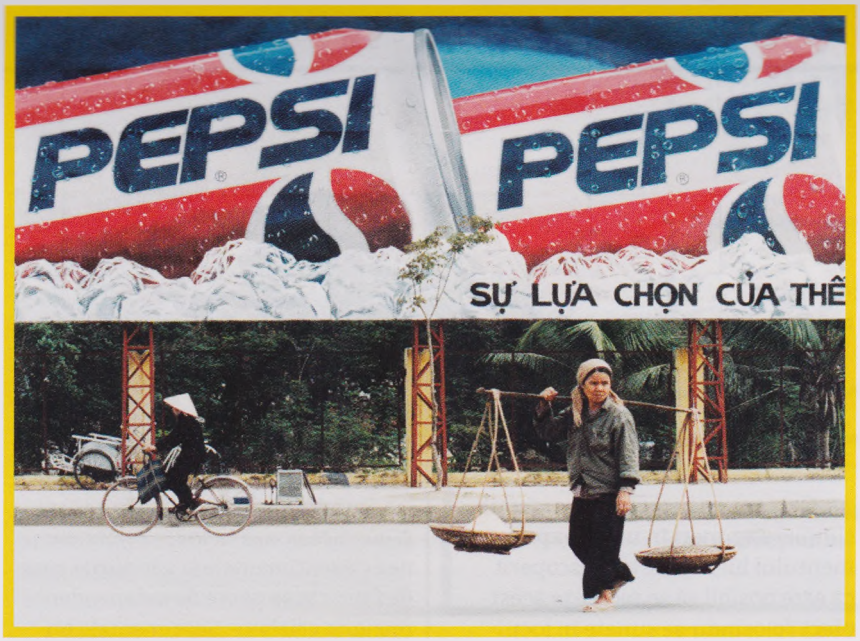
Cei care au cercetat fenomenul simplei expuneri în urma experimentului lui Zajonc au descoperit că este posibil să se recreeze acest efect folosindu-se sunete în locul imaginilor. În 1974, psihologul social D.W. Rajecki a folosit ouă fertile de găină drept subiecți pentru testele sale. El a utilizat tonuri de frecvențe diferite pentru grupuri diferite de ouă înainte ca acestea să fie clocite și apoi a repetat respectivele tonuri ambelor grupe de pui, după ce aceștia au ieșit din ou. Fără excepție, toți puii preferau tonurile pe care le ascultaseră înainte să se nască.

Preferințele nu sunt raționale

Descoperirile lui Zajonc indică faptul că această preferință față de lucrurile familiare are la bază simpla expunere repetată, nefiind influențată de convingerile sau atitudinile personale. Acest lucru este valabil chiar și atunci când expunerea are loc doar la nivel subliminal, când subiecții nu sunt deloc conștienți că li se prezintă un stimul. Descoperirea a dus la afirmația lui Zajonc: „Preferințele nu necesită inferențe", care înseamnă că sentimentele de afecțiune nu se bazează pe o judecată rațională. Acest fapt este contrar părerii majorității dintre noi.

Într-o lucrare numită *Sentiment și gândire*, scrisă în 1980, Zajonc susținea că sentimentele și gândurile sunt, de fapt, cât se poate de independente unele de celelalte. Sentimentele nu doar precedă gândurile în timpul răspunsului complex al unei persoane la un stimul, ci, în același timp, sunt cel mai puternic determinant al atitudinilor și deciziilor unei persoane. Lucrarea sa a fost mult dezbătută și a readus studiul emoțiilor în prim-planul psihologiei occidentale, parțial deoarece teoria prezintă implicații importante pentru studiul proceselor de luare a deciziilor. Aceasta sugerează că, tocmai invers față

> Noutatea este, în general, asociată cu nesiguranță și conflict – stări care generează mai degrabă afecte negative decât pozitive.
>
> **Robert Zajonc**



> Industria publicitară a atribuit întotdeauna expunerii un potențial publicitar formidabil.
> **Robert Zajonc**

Expunerea repetată la o marcă poate da naștere unei preferințe pentru aceasta, chiar și atunci când este prezentată fără nici o informație faptică și nu necesită luarea vreunei decizii de către persoana care o privește.

de cum am putea crede, nu rațiunea și logica ne ghidează deciziile; de fapt, noi luăm decizii rapide, instinctive, bazate pe emoții, înainte să fi avut șansa să analizăm alegerea în mod cognitiv – formulăm judecăți fără a analiza informația. Dacă așa stau lucrurile, rezultă că raționamentele noastre logice doar caută să justifice și să explice logic deciziile pe care le-am luat deja, nu oferă informații în vederea alegerii respective.

> Forma de experiență pe care am ajuns să o numim «sentiment» însoțește orice cogniție.
> **Robert Zajonc**

Zajonc conchide că „afectul este întotdeauna prezent ca însoțitor al gândului, în timp ce opusul nu este valabil în cazul cogniției". Nu putem să ne gândim niciodată la un lucru fără să-i asociem un sentiment; după cum spune Zajonc, noi nu vedem doar „o casă", vedem o „casă frumoasă" sau o „casă luxoasă". Fiecare percepție pe care o avem conține un afect sau sentiment. Prevalența afectului asupra cogniției este, de asemenea, vizibilă la nivelul memoriei, spune el, după cum nota Frederick Bartlett în lucrarea sa, *Amintirea:* „Atunci când unui subiect i se cere să-și amintească ceva, adeseori primul lucru ce apare are legătură cu natura atitudinii".

Atracția interpersonală

Impactul efectului simplei expuneri trece dincolo de granițele laboratorului, în domeniul atracției interpersonale. În acest context, fenomenul este numit „efectul proximității", modul în care avem tendința de a lega prietenii sau relații romantice cu persoane pe care le vedem în mod regulat. Acest fapt poate fi explicat din perspectiva evoluției: atunci când animalele sunt expuse la ceva pentru prima oară, răspund adesea cu teamă și agresivitate, însă expunerea repetată – în timpul căreia animalul realizează că amenințarea percepută nu se materializează – duce la o diminuare a răspunsului negativ. Zajonc a explorat această noțiune mai în detaliu folosind subiecți umani și a descoperit că oamenii dezvoltă atitudini foarte negative față de un grup imaginar de persoane cu care nu sunt familiarizați, atribuindu-le calități neplăcute fără un motiv aparent altul decât faptul că sunt complet străini. Totuși, la fel ca în cazul formelor și simbolurilor, s-a dovedit că expunerea repetată amplifică încrederea și afecțiunea.

O altă explicație a efectului proximității are la bază multitudinea factorilor implicați în atracția interpersonală, printre care familiaritatea, similaritatea atitudinilor, atracția fizică și afecțiunea reciprocă. Interacțiunea frecventă dintre oameni va crește nivelul de familiaritate și,

în același timp, va furniza o impresie tot mai mare de similaritate, generând astfel sentimente pozitive și, în cele din urmă, atracție.

Expunerea și publicitatea

Publicitatea este un alt domeniu în care efectul simplei expuneri joacă un rol crucial, deși lucrurile sunt mai puțin clare aici. Cercetările par să sugereze că expunerea repetată la o marcă sau nume de firmă amplifică vânzările, însă această presupunere este evident mult prea simplistă, deoarece nu ia în considerare alte efecte posibile ale expunerii frecvente.

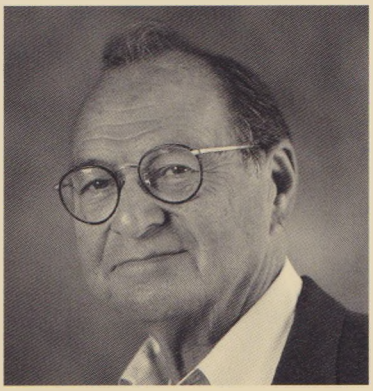
Un studiu a folosit mesaje publicitare pentru a testa efectul simplei expuneri asupra unor studenți. Subiecților li se cerea să citească un articol pe un ecran de calculator în timp ce în partea de sus a ecranului se derulau mesaje publicitare. Rezultatele au indicat că cei care fuseseră expuși mai frecvent la mesaje le evaluaseră pozitiv într-o măsură mai mare decât o făcuseră cei care le văzuseră mai puțin frecvent sau deloc. Totuși, un alt studiu a descoperit că familiarizarea cu o marcă poate crea o atitudine ambivalentă. Aceasta deoarece oamenii au atât asocieri bune, cât și rele cu anumite companii renumite, toate aceste asocieri fiind aduse în minte odată cu expunerea frecventă, fapt care duce la o mai mare ambivalență. Prin urmare, nu este clar dacă simpla familiaritate, creată prin publicitate repetată, este bună pentru vânzări.

Chipuri familiare

Zajonc a descoperit că expunerea nu doar influențează ceea ce simțim în legătură cu cineva, ci poate, de asemenea, să modifice în timp aspectul fizic al persoanei respective. Împreună cu mai mulți colegi, el a realizat un studiu pentru a vedea dacă chipurile a doi soți sunt mai asemănătoare după 25 de ani petrecuți împreună. Ei au comparat fotografiile cuplurilor făcute în primul an de căsătorie cu cele făcute 25 de ani mai târziu, descoperind că cei doi semănau mai mult unul cu altul după mulți ani petrecuți împreună. După ce au exclus mai multe explicații posibile, cercetătorii au decis că empatia e cauza cea mai probabilă. Trecerea timpului amplificase empatia celor doi unul față de celălalt și, de vreme ce emoțiile umane se reflectă în expresia facială, este posibil ca fiecare să fi început să reproducă expresia facială a celuilalt pe măsură ce empatiza, rezultând astfel, în timp, un tipar similar al ridurilor.

Cunoscut pentru amploarea activității sale de studiere a proceselor de bază ale comportamentului social, Zajonc a ajutat la crearea domeniului modern al psihologiei sociale. El a folosit cercetările sale privitoare la gânduri și la sentimente pentru a cerceta chestiuni cum ar fi rasismul, genocidul și terorismul, sperând că astfel de cercetări vor ajuta în cele din urmă la prevenirea războiului și a suferinței omenești.

Membrii cuplurilor ajung să semene unul cu celălalt odată cu trecerea timpului, deoarece își exprimă empatia reflectând fiecare expresia facială a celuilalt; aceasta duce la formarea unor linii faciale similare.



Robert Zajonc

Robert Zajonc s-a născut în Lodz, Polonia. Când avea 16 ani, familia sa a fugit la Varșovia în timpul invaziei naziste. Două săptămâni mai târziu, clădirea lor a fost bombardată și ambii părinți au murit. Zajonc a petrecut șase luni într-un spital, după care a fost arestat de soldații naziști și trimis într-un lagăr de concentrare german. De acolo a evadat împreună cu alți doi prizonieri, mergând pe jos 320 km până în Franța, pentru ca din nou să fie capturat și închis. A evadat apoi încă o dată și a fugit în Marea Britanie.

După cel de-al Doilea Război Mondial, Zajonc s-a mutat în SUA, unde a devenit un psiholog eminent, obținând și un doctorat la Universitatea din Michigan. A activat acolo până la pensionarea sa din anul 1994, când a devenit profesor emerit la Universitatea Stanford. Zajonc a murit de cancer pancreatic la vârsta de 85 de ani.

Lucrări majore

1968 *Efecte atitudinale ale simplei expuneri*
1975 *Ordinea nașterii și dezvoltarea intelectuală*
1980 *Sentiment și gândire*

CUI ÎI PLAC FEMEILE COMPETENTE?

JANET TAYLOR SPENCE (1923–2015)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Studii despre sexe

ÎNAINTE
1961 Albert Bandura dezvoltă teoria învățării sociale, care sugerează că băieții și fetele se comportă diferit deoarece sunt tratați diferit.

1970 Robert Helmreich și Elliot Aronson publică un studiu care arată că bărbații îi apreciază mai mult pe bărbații competenți decât pe cei incompetenți.

DUPĂ
1992 Psihologa americană Alice Eagly descoperă că femeile sunt evaluate negativ atunci când, aflate într-o poziție de conducere, se comportă într-un mod tradițional masculin.

2003 Simon Baron-Cohen sugerează că creierul feminin are o capacitate înnăscută de a simți empatie, în timp ce creierul masculin are o capacitate înnăscută de a înțelege sistemele.

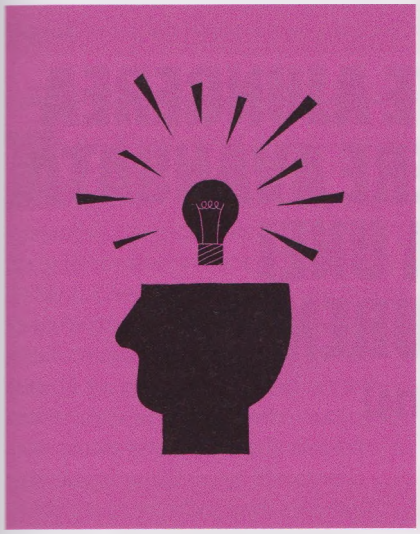
Până să aibă loc mișcarea de eliberare a femeilor în anii 1970, cercetările lui Janet Taylor Spence se focalizaseră în principal pe anxietate. Totuși, după ce a citit un studiu realizat de doi dintre colegii ei care arăta că bărbații competenți sunt mai plăcuți de ceilalți oameni, psihologa americană s-a focalizat pe probleme referitoare la cele două sexe. Observând că studiul nu luase în considerare femeile, ea a decis să realizeze o analiză similară focalizată în întregime asupra femeilor. Lucrarea rezultată – *Cui îi plac femeile competente?* – a fost publicată în 1972.

Lucrând cu Robert Helmreich, Taylor Spence a elaborat un test care să arate dacă bărbații și femeile preferă femeile competente celor incompetente. Cei doi psihologi considerau că numai cei care credeau în egalitatea sexelor aveau să prefere competența. Pentru a-și testa ipoteza, ei au alcătuit Scala Atitudinilor față de Femei, care evaluează atitudinile privitoare la rolurile și drepturile femeilor prin intermediul unor întrebări referitoare la educație, căsătorie, viața profesională, obiceiuri, autoritatea intelectuală și libertatea socială și economică. Rezultatele au fost surprinzătoare. Contrar așteptărilor cercetătorilor, subiecții nu numai că preferau femeile mai competente celor mai puțin competente, dar au acordat, de asemenea, punctajul cel mai mare femeilor care erau competente în domenii tipic masculine.

Acest studiu de referință a fost esențial în ceea ce privește introducerea cercetărilor referitoare la cele două sexe ca o subcategorie a psihologiei sociale.

> Chiar și subiecții noștri conservatori [...] au dat cel mai mare punctaj femeilor competente în domenii tipic masculine.
> **Janet Taylor-Spence**

Vezi și: Sigmund Freud 92–99 ■ Guy Corneau 155 ■ Eleanor E. Maccoby 284–285 ■ Albert Bandura 286–287 ■ Simon Baron-Cohen 298–299



AMINTIRILE DE TIP FLASH SUNT DECLANȘATE DE EVENIMENTE CU MARE ÎNCĂRCĂTURĂ EMOȚIONALĂ

ROGER BROWN (1925–1997)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Studiul memoriei

ÎNAINTE
1890 William James face distincția între memoria pe termen scurt (primară) și memoria pe termen lung (secundară).

1932 Studiile lui Frederic Bartlett arată că procesul de aducere-aminte nu este o simplă chestiune de regăsire a unei informații memorate; este un proces activ de reconstrucție a unor evenimente trecute.

DUPĂ
1982 Psihologul american Ulric Neisser susține că amintirile de tip flash nu folosesc un mecanism special și că pot fi incorecte din cauză că „repovestim" în minte evenimentul de mai multe ori după ce s-a petrecut.

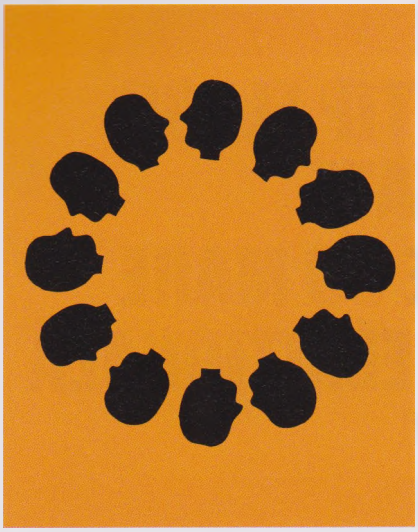
1987 În *Memoria autobiografică*, psihologul american David Rubin sugerează că ne amintim evenimente de referință care ne definesc ca oameni.

La sfârșitul anilor 1970, Roger Brown, profesor la Universitatea Harvard, a fost coautor al unei lucrări intitulate *Amintirile de tip flash*, care a devenit studiul clasic al unui fenomen legat de memorie. Brown și colegul său, James Kulik, au introdus termenul cu referire la un anumit gen de amintire autobiografică în care oamenii oferă o descriere extrem de vie și detaliată a momentului exact în care au aflat un eveniment extrem de șocant.

Lucrarea afirmă că evenimentele cu semnificație culturală și personală, cum ar fi asasinarea lui J.F. Kennedy și a lui Martin Luther King, declanșează acțiunea unui mecanism biologic special al memoriei („impresia prezentă"), care creează o înregistrare permanentă a evenimentului și a circumstanțelor în care am aflat prima oară despre el. Aproape la fel ca în cazul unei fotografii făcute cu blitz, putem să ne amintim perfect unde anume ne aflam, cu cine eram și ce făceam când am auzit știrea șocantă – precum cea legată de atacul asupra turnurilor gemene, din 11 septembrie. Brown și Kulik afirmă că aceste amintiri sunt vii, corecte și persistente. Cu toate acestea, alți cercetători precum Ulric Neisser au contestat teoria mecanismului special, sugerând că durabilitatea amintirilor rezidă în faptul că oamenii se gândesc la ele în mod repetat după eveniment, atât de către individ, cât și de către lumea din jurul lui, și astfel amintirile sunt întărite constant în memorie.

Asasinarea din 1963 a președintelui John F. Kennedy a fost șocantă și semnificativă din punct de vedere cultural. Brown susține că acest gen de evenimente determină formarea de amintiri de tip flash.

Vezi și: William James 38–45 ■ Jerome Bruner 164–165 ■ Endel Tulving 186–191 ■ Frederic Bartlett 335–336 ■ Ulric Neisser 339



SCOPUL NU ESTE AJUNGEREA LA O CUNOAȘTERE AVANSATĂ, CI DOBÂNDIREA UNEI CUNOAȘTERI CURENTE

SERGE MOSCOVICI (1925–2014)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Constructivism social

ÎNAINTE
1807 Filosoful german Georg Hegel spune că ideile și valorile noastre sunt conturate de *zeitgeist* sau spiritul timpului, care se modifică constant prin reconcilierea viziunilor opuse.

1927 În „Principiul incertitudinii", fizicianul german Werner Heisenberg arată că observatorul afectează obiectul observat.

1973 Psihologul american Kenneth Gergen scrie *Psihologia socială ca istorie*, care marchează nașterea constructivismului social.

DUPĂ
1978 În a sa teorie a zonei de dezvoltare proximală, Lev Vîgotski avansează ideea că învățarea este, la modul fundamental, o activitate mediată social.

Auzim ceva care **ne stârnește curiozitatea.**

→ Lucrul pe care l-am auzit **se îmbină** cu alte lucruri pe care le știm sau pe care le-am trăit.

↓

Vorbim despre el cu alți oameni și **ne împărtășim gândurile**.

← Fiecare e dornic să transmită ceea ce știe și să își **păstreze un loc în cercul conversației.**

↓

Conversațiile colective continuă, permițând fiecăruia să afle mai multe.

→ Se organizează atitudini și **se stabilesc valori**.

↓

Societatea începe să folosească fraze și viziuni noi pentru a descrie un **bun-simț colectiv**.

← **Scopul nu este ajungerea la o cunoaștere avansată, ci dobândirea unei cunoașteri curente.**

Vezi și: Friedrich Herbart 24–25 ■ Kurt Lewin 218–223 ■ Solomon Asch 224–227 ■ Lev Vîgotski 270

La sfârșitul anilor 1960, mai mulți psihologi cunoscuți sub numele de constructiviști sociali susțineau că cercetarea psihologică nu ia în considerare vocea oamenilor de rând. Ceea ce îi preocupa era faptul că indivizii erau portretizați în mod greșit ca doar percepându-și lumea socială, nu ca fiind implicați activ în construirea acesteia. Pentru a contracara aceste tendințe îngrijorătoare, psihologul social Serge Moscovici a realizat o cercetare care a devenit un studiu clasic privitor la modul în care oamenii absorb ideile și înțeleg lumea în care trăiesc.

În studiul său intitulat *Psihanaliza. Imaginea sa și publicul său*, publicat în Franța în 1961, Moscovici a cercetat convingerea că orice gândire și înțelegere se bazează pe mecanismul unor „reprezentări sociale" – adică pe nenumăratele concepte, afirmații și explicații create pe parcursul interacțiunilor și comunicării zilnice dintre oameni. Ele ne permit să ne orientăm în lumea socială și materială, oferindu-ne mijlocul de a comunica în cadrul unei comunități. Ele sunt, de fapt, un „bun-simț" colectiv – o versiune împărtășită a realității – care se construiește prin intermediul mass-mediei, al științei, religiei și al interacțiunii dintre grupurile sociale.

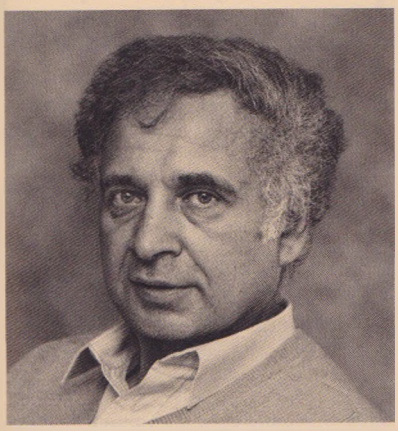
Pentru a-și testa teoria, Moscovici a analizat modul în care conceptele teoriei psihanalitice fuseseră absorbite în Franța după cel de-al Doilea Război Mondial. El a studiat publicațiile cu arie largă de răspândire și a realizat interviuri, căutând indicii cu privire la tipul de informații prezente în conștiința colectivă. A descoperit că teoria psihanalitică pătrunsese în societate atât sub forma „culturii elevate", cât și sub forma bunului-simț comun popular: oamenii discutau concepte psihanalitice complexe într-un mod care părea cât se poate de normal, însă pe ansamblu foloseau versiuni simplificate.

Modelarea bunului-simț

Traducerea conceptelor dificile într-un limbaj accesibil și mai ușor transmisibil nu e problematică, susține Moscovici, deoarece „scopul nu este ajungerea la o cunoaștere avansată, ci dobândirea unei cunoașteri curente", pentru a fi un participant activ în circuitul colectiv. Procesul permite aspectelor nefamiliare să devină familiare, deschizând calea pentru ca știința să devină ceva de uz comun. Astfel, reprezentările sociale oferă cadrul necesar pentru ca grupurile de oameni să priceapă sensul lucrurilor în lume. Ele influențează, de asemenea, modul în care oamenii se tratează unii pe ceilalți în societate. Ori de câte ori există o dezbatere cu privire la o chestiune socială controversată – de pildă, dacă ar trebui să fie legal ca homosexualii să adopte copii –, impactul și importanța reprezentărilor sociale devin mai evidente.

Moscovici accentuează faptul că reprezentările sociale sunt forme autentice de cunoaștere de sine stătătoare, nu versiuni diluate ale unor informații de nivel mai înalt. De fapt, el precizează că aceste gânduri de zi cu zi (și nu versiunile științifice, mai abstracte) sunt semnificative, deoarece „reprezentările împărtășite au rolul de a fonda și a construi o «realitate» comună, un bun-simț comun care ajunge să devină «normal»".

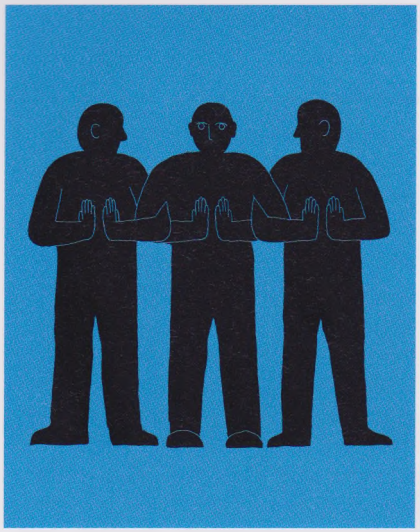
Serge Moscovici



Născut Srul Hersh Moskovitch într-o familie de evrei din Brăila, România, Serge Moscovici a frecventat școala în București, însă a fost exmatriculat din cauza legilor antisemite. A supraviețuit violentului pogrom din 1941, în care sute de evrei au fost torturați și uciși, după care s-a mutat, împreună cu tatăl său, de mai multe ori dintr-un loc în altul. A învățat limba franceză și a devenit cofondatorul unei reviste de artă, *Da*, care a fost interzisă din cauza legilor privind cenzura. În 1947 a părăsit România și a mers dintr-o „tabără de refugiați" într-alta, ajungând, un an mai târziu, în Franța. În 1949 și-a luat diploma în psihologie și apoi doctoratul, sub îndrumarea lui Daniel Lagache, beneficiind de susținere financiară sub forma unei burse pentru refugiați. A fost cofondator al Laboratorului European de Psihologie Socială în 1965, iar apoi, ca profesor de psihologie, a predat la universități prestigioase din SUA și Europa.

Lucrări majore

1961 *Psihanaliza*
1976 *Influență socială și schimbare socială*
1981 *Vârsta mulțimilor*



SUNTEM, PRIN NATURA NOASTRĂ, FIINȚE SOCIALE

WILLIAM GLASSER (1925–2013)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Teoria alegerii

ÎNAINTE
cca 350 î.Hr. Filosoful grec Aristotel spune că avem trei impulsuri: pofta senzuală, mânia și *boulesis*, dorința rațională de a obține ceea ce ne este benefic.

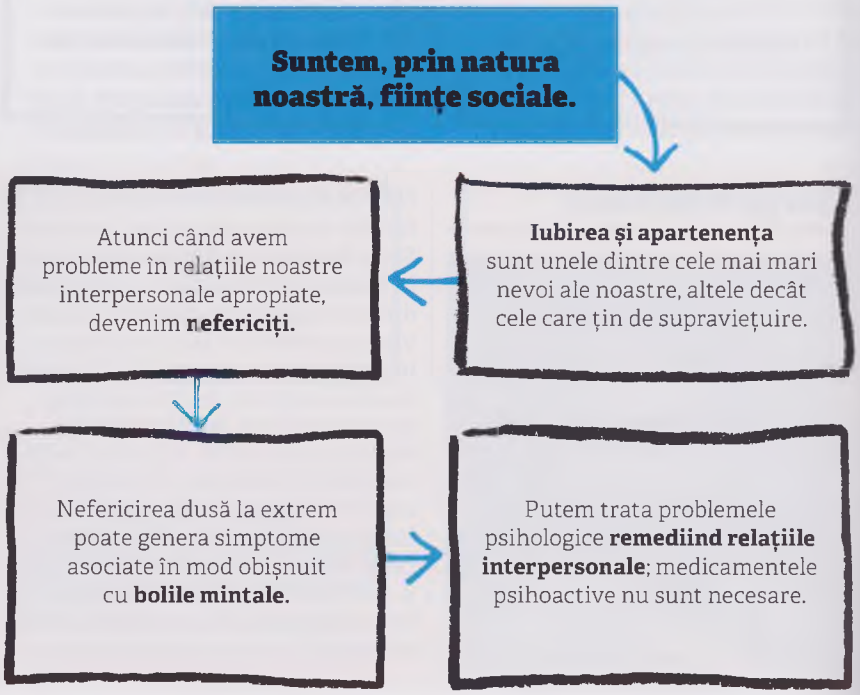
1943 Clark L. Hull spune că întreg comportamentul uman derivă din patru nevoi primare: foamea, setea, sexul și evitarea durerii.

1973 Savantul american William T. Powers dezvoltă teoria controlului perceptual (TCP), care sugerează că comportamentul este modul în care ne controlăm percepțiile pentru a le menține aproape de un nivel de referință determinat lăuntric.

DUPĂ
2000 Psihiatrul american Peter Breggin publică *Să ne luăm copiii* înapoi, criticând utilizarea medicamentelor psihoactive în „tratarea" copiilor cu probleme.

William Glasser a respins în mod deschis psihiatria convențională și utilizarea medicamentelor, afirmând că majoritatea problemelor mintale și psihologice pe care le au oamenii aparțin, de fapt, spectrului experienței umane sănătoase și pot fi atenuate printr-o schimbare de comportament. Ideile lui se concentrează pe atingerea unei mai mari fericiri și împliniri prin intermediul alegerilor personale, al responsabilității și transformării.

În 1965, el a dezvoltat terapia realității, o abordare cognitiv-comportamentală cu rol de rezolvare a problemelor care încurajează clienții să afle ce își doresc cu adevărat în momentul prezent și să judece dacă comportamentul ales de ei îi aduce



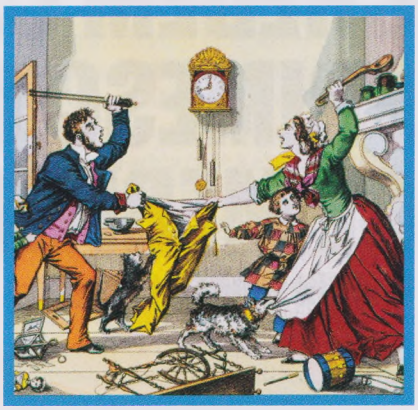
Vezi și: Emil Kraepelin 31 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ David Rosenhan 328–329 ■ Clark L. Hull 335

mai aproape sau îi îndepărtează de scopul urmărit.

Teoria alegerii

De-a lungul deceniilor de practică a terapiei realității, Glasser și-a dat seama că întreaga lui abordare se baza pe ideea că oamenii trebuie să identifice în mod activ ceea ce vor să facă pentru a fi împliniți, iar lucrul acesta l-a condus la elaborarea teoriei alegerii. Această teorie susține că suntem cu toții motivați să acționăm în moduri care amplifică plăcerea și diminuează durerea – vrem să gândim și să ne comportăm în moduri care ne vor face să ne simțim mai bine. Orice plăcere și orice durere, spune el, derivă din eforturile noastre de a satisface cinci nevoi codificate genetic: de supraviețuire, de iubire și apartenență, de putere, de libertate și de distracție. Orice comportament care satisface una dintre aceste nevoi ne oferă plăcere, iar cele care nu reușesc s-o facă sunt o sursă de durere; în esență, explică el, numai prin relațiile interpersonale ne putem satisface aceste nevoi. Atunci când luptăm pentru supraviețuire, ajutorul primit din partea celorlalți ne face să ne simțim bine; pentru a simți iubire și apartenență, avem nevoie de cel puțin o relație armonioasă; pentru

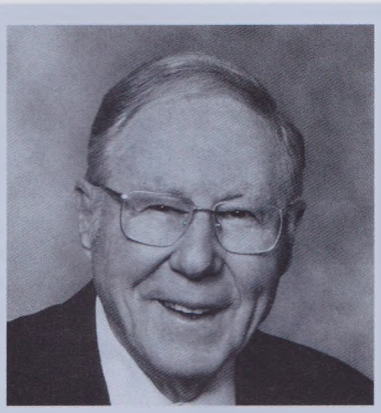
> Îmbunătățindu-ne relațiile, ne îmbunătățim sănătatea mintală.
> **William Glasser**



Certurile cu cei apropiați duc la rupturi și resentimente care produc simptomele bolilor mintale; aceste probleme sunt, de fapt, consecința logică a unor relații dificile.

a simți că avem măcar un dram de putere, avem nevoie de cineva care să asculte ce spunem; pentru a ne simți liberi, trebuie să nu ne simțim controlați de ceilalți; și deși este posibil să ne simțim bine pe cont propriu, împreună cu alții este mult mai ușor. Din aceste motive, el susține: „Suntem, prin natura noastră, ființe sociale".

Glasser subliniază că problemele psihologice persistente sunt, în general, cauzate de probleme relaționale (și nu de o afecțiune biochimică la nivelul creierului) și că orice suferință poate fi lecuită dacă ne remediem aceste relații, fără a recurge la medicamente psihoactive. El vorbește despre nevoia umană fundamentală de putere, pe care încercăm să o satisfacem căutând să îi controlăm pe ceilalți. De fapt, singurul lucru pe care-l putem controla este modul în care ne comportăm și gândim noi înșine; nu îi putem controla pe ceilalți. Încercarea de a face aceasta, spune el, arată o lipsă de respect pentru ceilalți și cauzează nefericire. Teoria alegerii este o psihologie a autocontrolului, elaborată pentru a contracara această tendință și a ne ajuta să găsim fericire în relații.



William Glasser

William Glasser s-a născut în 1925 în Cleveland, Ohio, USA. Având o pregătire inițială de inginer chimist, el s-a înscris la colegiul medical din Cleveland și apoi s-a specializat în psihiatrie la Los Angeles. A început să practice psihiatria în 1957. Prin intermediul lucrărilor despre teoria controlului perceptual (TCP) scrise de William T. Powers, Glasser a făcut cunoștință cu sistemele de teorie a controlului. În 1967, Glasser a fondat, în California, Institutul pentru teoria realității (redenumit ulterior Institutul William Glasser), unde studenții învață despre teoria alegerii. Abordarea sa este predată în peste 28 de țări, iar lucrările lui ating subiecte ca: bolile mintale, consilierea și o mai bună educație în școli. A primit multe premii, inclusiv „Premiul pentru Excelență în Consiliere" și titlul de Maestru Terapeut din partea Asociației Americane de Psihiatrie.

Lucrări majore

1965 *Terapia realității*
1969 *Școli fără eșecuri*
1998 *Teoria alegerii*
2003 *Avertisment: psihiatria poate dăuna sănătății mintale*

CREDEM CĂ OAMENII PRIMESC CEEA CE MERITĂ

MELVIN LERNER (1929–)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Teoria atribuirii

ÎNAINTE
1958 Psihologul austriac Fritz Heider investighează procesul atribuirii.

1965 Psihologii americani Edward E. Jones și Keith Davis susțin că scopul atribuirii este acela de a descoperi modul în care comportamentul și intenția dezvăluie natura fundamentală a unei persoane.

DUPĂ
1971 Sociologul american William J. Ryan introduce expresia „învinuirea victimei", arătând cum este folosită aceasta pentru justificarea rasismului și nedreptății sociale.

1975 Psihologii americani Zick Rubin și Letitia Peplau descoperă că cei care cred cu tărie într-o „Lume Dreaptă" tind să fie mai autoritari și mai religioși și să nutrească admirație față de instituțiile sociale și politice existente.

Oamenii vor să creadă că trăiesc într-o **lume ordonată**, sigură și stabilă...

... unde lucrurile „rele" li se întâmplă doar oamenilor „răi", iar oamenilor „buni" li se întâmplă numai lucruri „bune".

Oamenii învinuiesc **victimele nenorocirilor** pentru ceea ce li se întâmplă, ca să se protejeze pe ei înșiși de sentimentul **vulnerabilității.**

Oamenii acționează în baza presupunerii că „oamenii primesc ceea ce merită" și merită ceea ce primesc.

Oamenii se simt cel mai bine atunci când au sentimentul că dețin controlul asupra propriei vieți. Avem nevoie să credem că trăim într-o lume unde cei buni sunt răsplătiți și cei răi sunt pedepsiți, iar lucrul acesta contribuie foarte mult la sentimentul nostru că este posibil să prevedem, să direcționăm și, practic, să controlăm evenimentele. Această „ipoteză a lumii drepte" este tendința de a crede că „oamenii primesc ceea ce merită". Însă, conform lui Melvin Lerner, este o concepție greșită și periculoasă, care acordă o importanță necuvenită presupuselor trăsături de caracter ale persoanelor implicate, nu faptelor efective aferente unei situații. Dacă cineva suferă sau este pedepsit, ne este mai ușor să credem că a făcut cu siguranță ceva pentru a merita un asemenea tratament. Teoria lumii drepte devine o explicație liniștitoare pentru niște evenimente evident inexplicabile și face ca lumea să nu mai pară haotică sau aleatorie. De asemenea, ea le permite oamenilor să creadă că atât timp cât sunt „buni", li se vor întâmpla numai lucruri „bune", generând astfel un fals sentiment de siguranță și control.

Vezi și: Dorothy Rowe 154 ■ Elizabeth Loftus 202–207

Lipsa de adăpost a unor oameni, la fel ca multe alte probleme sociale, este mult mai ușor de tolerat sau de ignorat dacă crezi că oamenii sunt, în cele din urmă, responsabili pentru propria nenorocire.

În cartea sa, *Credința într-o lume dreaptă*, Lerner susține că le cerem copiilor să fie „buni" și le promitem că în schimbul renunțării la dorințele și la impulsurile lor naturale vor fi recompensați în viitor. Pentru ca acest contract să fie îndeplinit, trebuie să trăim într-o lume dreaptă, prin urmare copiii cresc și devin adulți având această convingere fermă.

Învinuirea victimei

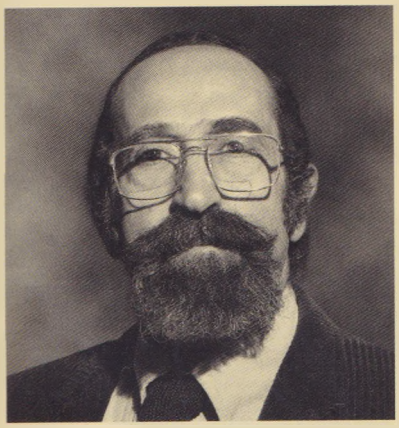
Într-un studiu din 1965, Lerner a descoperit că studenții cărora li se spunea că un coleg al lor a câștigat la loterie își explicau respectivul eveniment prin credința că acela care a câștigat trebuie să fi muncit mai mult decât ei. Se pare că această credință într-o lume dreaptă le permite oamenilor să ajusteze faptele unei situații. Acest lucru poate avea efecte negative, în special atunci când se aplică modului în care vedem victimele unei infracțiuni sau ale unui abuz. În cazurile de viol, de exemplu, se sugerează adesea că victima de sex feminin „a cerut-o", deoarece a purtat o fustă scurtă sau a flirtat, absolvindu-l astfel pe infractor de orice responsabilitate și aruncând toată responsabilitatea în seama victimei. Dând vina pe victimă, cei din exterior își protejează propriul sentiment de siguranță.

Lerner a subliniat totuși că credința într-o lume dreaptă nu duce întotdeauna la învinuirea victimei. Inocența, farmecul, statutul și gradul de asemănare al victimei cu cei care o judecă pot influența măsura în care ea va fi sau nu făcută responsabilă pentru nenorocirea care i s-a întâmplat.

Ipoteza lui Lerner a devenit fundamentul unei cercetări importante referitoare la dreptatea socială. Ea a generat, de asemenea, o dezbatere cu privire la efectele abordării vieții din perspectiva unei lumi drepte. Îi ajută ea pe oameni să înfrunte cu curaj dificultățile? Poate că, dimpotrivă, le stimulează sentimentul că orice faptă rea, chiar dacă este minoră sau neintenționată, duce la dezastru – o convingere despre care psihologa australiană Dorothy Rowe a sugerat că poate face să crească posibilitatea de apariție a depresiei.

> Oamenii au nevoie să creadă că trăiesc într-o lume dreaptă.
> **Melvin Lerner**

Melvin Lerner

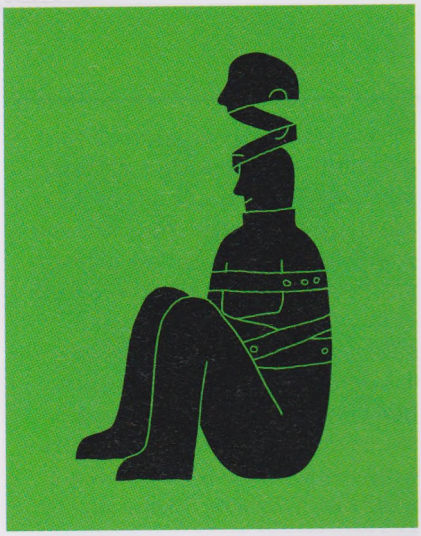


Melvin Lerner, un pionier al studiului psihologic al dreptății, a studiat psihologia socială la Universitatea din New York și a obținut un doctorat în 1957. S-a transferat apoi la Universitatea Stanford din California, unde a studiat pentru un postdoctorat în psihologie clinică.

Între 1970 și 1994, Lerner a predat psihologie socială la Universitatea Waterloo, în Canada. De asemenea, a ținut conferințe la diverse universități din SUA și din Europa, printre acestea numărându-se Universitatea California, Universitatea Washington și universitățile din Utrecht și Leiden, Olanda. Lerner a fost editor al revistei *Social Justice Research* și în 2008 a primit Premiul pentru Întreaga Carieră din partea Societății Internaționale pentru Cercetarea Dreptății. În prezent este cadru delegat la Universitatea Florida Atlantic.

Lucrări majore

1980 *Credința într-o lume dreaptă: o iluzie fundamentală*
1981 *Motivul dreptății în comportamentul social: adaptarea la neajunsuri și schimbare*
1996 *Preocupări curente cu privire la justiția socială*



OAMENII CARE FAC LUCRURI NEBUNEȘTI NU SUNT NEAPĂRAT NEBUNI

ELLIOT ARONSON (1932–)

ÎN CONTEXT

RAMURĂ
Psihologia socială

ABORDARE
Schimbarea atitudinii

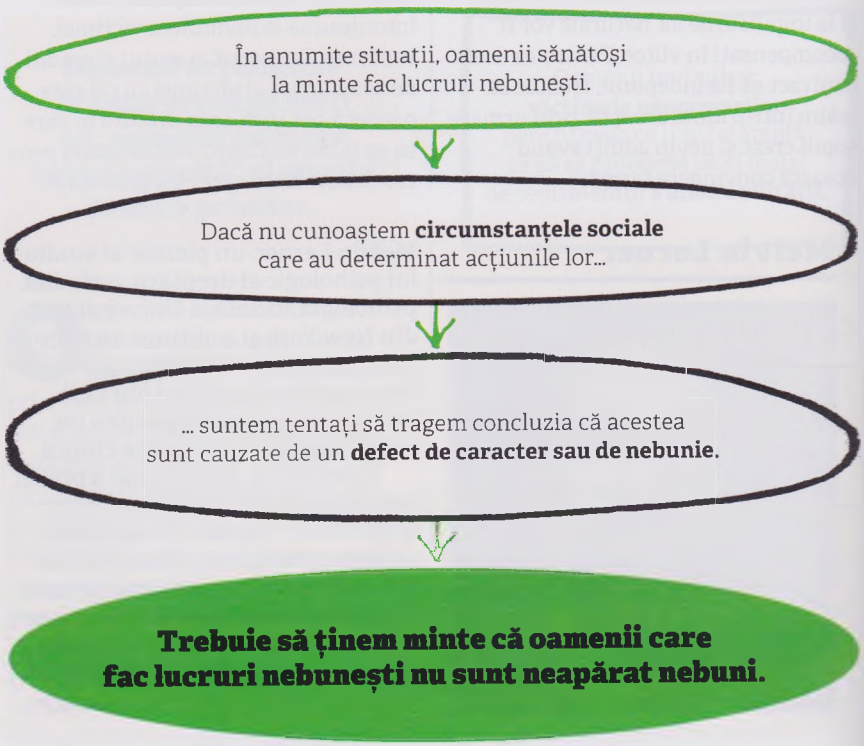
ÎNAINTE
1956 Psihologul Leon Festinger enunță teoria disonanței cognitive – dacă nutrim convingeri neconcordante, ia naștere o tensiune psihologică inconfortabilă.

1968 Are loc masacrul civililor de la My Lai, din Vietnam, posibil pentru că soldații americani au dezumanizat victimele ca să-și reducă disonanța cognitivă.

DUPĂ
1978 Elliot Aronson concepe metoda de învățare mozaic, care implică învățarea interdependentă, în grupuri mici, cu scopul de a reduce prejudecățile și violența în școli.

Anii 1980 Psihologii susțin că e posibil ca experimentele privind disonanța să nu reflecte neapărat schimbări reale de atitudine, ci o dorință de a părea constant și acceptabil social.

În cartea sa din 1972, *Animalul social*, Elliot Aronson enunță „Prima lege a lui Aronson": oamenii care fac lucruri nebunești nu sunt neapărat nebuni. „Lucrurile nebunești" la care face referire includ acte de violență, cruzime sau daune grave – gesturi atât de extreme, încât par să reflecte un dezechilibru psihologic din partea celui care le-a comis. Totuși, Aronson susține că deși există, cu siguranță, persoane care suferă de psihoze, chiar și cei care sunt, în general, sănătoși din punct de vedere psihologic pot ajunge la asemenea extreme ale comportamentului uman încât vor părea nebuni. Prin



Vezi și: Leon Festinger 166–167 ■ Solomon Asch 224–227 ■ Melvin Lerner 242–243 ■ Stanley Milgram 246–253 ■ Philip Zimbardo 254–255

urmare este important ca, înainte de a diagnostica o persoană ca suferind de psihoză, psihologii sociali să facă toate eforturile necesare pentru a înțelege situația cu care s-a confruntat persoana respectivă și presiunea la care a fost supusă atunci când a avut loc comportamentul anormal.

Disonanța cognitivă

Pentru a-și ilustra ideea, Aronson citează un incident care a avut loc la Universitatea de Stat Kent din Ohio, în 1970, când membrii Gărzii Naționale Ohio au împușcat și ucis patru studenți neînarmați și i-au rănit pe alți nouă. Unii dintre studenți protestau împotriva invaziei americane în Cambodgia, în timp ce alții pur și simplu traversau campusul. Este neclar de ce s-a tras, însă este evident tragismul unui astfel de gest inutil. Însă ulterior, un învățător din Ohio a afirmat (și la fel au făcut-o și membrii Gărzii Naționale) că studenții meritaseră să moară, și foarte repede s-au împrăștiat zvonuri conform cărora fetele ucise fie erau însărcinate, fie aveau sifilis sau erau niște nespălate. Aronson susține că aceste zvonuri, deși false, nu reflectau convingerile unor minți psihotice,

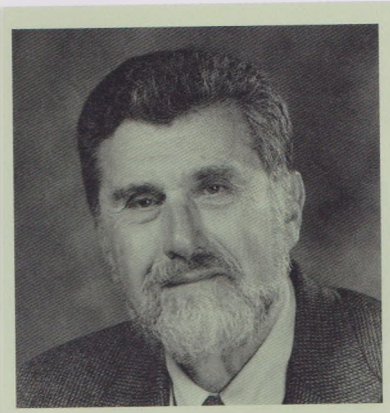
Împușcăturile de la **Universitatea de Stat Kent,** în urma cărora patru studenți au fost uciși de Garda Națională, i-au făcut pe cetățenii aflați în conflict emoțional să denigreze victimele.

> Unele variabile situaționale îi pot face pe mulți dintre noi, adulții «normali», să se comporte în moduri respingătoare.
> **Elliot Aronson**

ci, mai degrabă, încercarea unor minți aflate sub presiune și într-o stare conflictuală de a găsi ușurare.

Genul de conflict trăit de acești oameni este cunoscut ca „disonanță cognitivă", un sentiment neplăcut trăit atunci când două sau mai multe convingeri personale nu sunt în concordanță unele cu altele. Pentru a reduce disonanța, oamenii își schimbă atitudinea, convingerile și acțiunile, chiar dacă asta înseamnă să justifice sau să nege cruzimea îndreptată asupra cuiva. Aronson susține că lucrul acesta s-a întâmplat după masacrul din Kent. Cetățenii orașului voiau să creadă în virtutea gărzii naționale, ceea ce însemna să creadă că victimele meritau să moară. Ideea că erau destrăbălate și nespălate îi făcea să se simtă ușurați, atenuând conflictul emoțional care apărea la gândul că niște stundente nevinovate fuseseră ucise fără rost.

Aronson spune că oricine s-ar putea comporta astfel în circumstanțe similare. Înțelegând motivele pentru care oamenii justifică sau neagă recurgerea la acte de cruzime, ne-am putea situa într-o poziție mai bună pentru a o preveni în contexte sociale mai ample, cum ar fi războiul sau prejudecățile sociale.



Elliot Aronson

Elliot Aronson a copilărit în Revere, Massachusetts, în timpul Marii Crize. A câștigat o bursă la Universitatea Brandeis, unde și-a luat licența, apoi a urmat masteratul la Universitatea Wesleyan și doctoratul la Universitatea Stanford. De atunci predă la diverse universități, inclusiv la Harvard și Stanford.

De-a lungul carierei sale, Aronson a încercat să folosească descoperirile la care a ajuns în urma cercetărilor sale pentru a îmbunătăți condiția umană și a reduce prejudecățile. Drept recunoaștere pentru munca sa i s-au acordat Premiul „William James" și Premiul „Gordon Allport", fiind inclus pe lista celor mai influenți 100 de psihologi ai secolului XX, publicată de *Review of General Psychology*. El este singurul care a primit toate trei premiile oferite de Asociația psihologilor americani: pentru activitatea scriitoricească, profesorală și de cercetare.

Lucrări majore

1972 *Animalul social*
1978 *Clasa-mozaic*
2007 *Cineva a greșit (dar nu eu)*

OAMENII FAC CEEA CE LI SE SPUNE SĂ FACĂ

STANLEY MILGRAM (1933–1984)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Conformism

ÎNAINTE
1939–1945 În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, aproximativ șase milioane de evrei sunt uciși.

1950 În experimentele sale cu liniile desenate, Solomon Asch demonstrează puterea pe care o are presiunea socială de a-i face pe oameni să se conformeze.

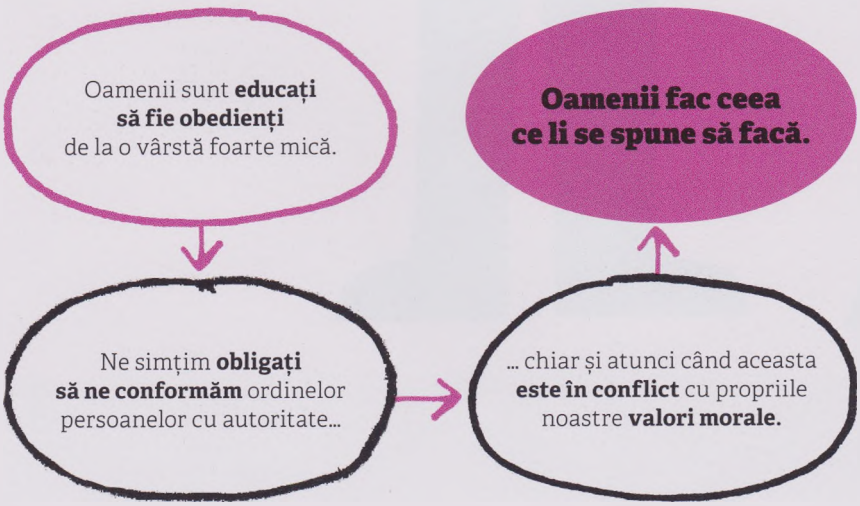
1961 Criminalul nazist de război Adolf Eichmann este judecat, iar el susține că n-a făcut decât să „dea ascultare ordinelor".

DUPĂ
1971 Philip Zimbardo realizează experimentul cu închisoarea, care demonstrează că, în anumite situații, oameni altminteri buni pot comite fapte reprobabile.

1989 Psihologii americani Herbert Kelman și V.L. Hamilton afirmă că membrii unui grup se supun autorității atunci când îi acceptă acesteia legitimitatea.

Psihologul social Stanley Milgram a schimbat radical modul în care înțelegem obediența umană prin publicarea cărții sale, *Studiu comportamental al obedienței*, în 1963. Lucrarea conținea rezultatele unui experiment care părea să sugereze că majoritatea oamenilor sunt capabili să le facă foarte mult rău celorlalți, dacă cea care le cere s-o facă este o persoană cu autoritate. De asemenea, ea i-a făcut pe oameni să pună sub semnul întrebării limitele etice ale experimentelor psihologice.

Milgram a devenit interesat de studiul obedienței în special în timpul procesului criminalului de război nazist Adolf Eichmann. Opinia predominantă era aceea că germanii secolului XX aveau ceva inerent diferit; în anii 1950, psihologi ca Theodor Adorno sugeraseră că germanii aveau anumite caracteristici ale personalității care îi făceau mai susceptibili să comită atrocitățile Holocaustului. Totuși, Eichmann a susținut că el doar „dăduse ascultare ordinelor", prin urmare Milgram a vrut să investigheze dacă lucrul acesta putea fi adevărat – oare o persoană obișnuită e dispusă să lase la o parte viziunea sa despre ceea ce este bine sau rău, doar pentru că cineva i-a ordonat?



Studiul său a demonstrat aspecte importante ale relației dintre autoritate și obediență și rămâne unul dintre cele mai controversate experimente din istoria psihologiei.

Puterea grupului

Milgram considera că nu firea germanilor, ci împrejurările create de cel de-al Doilea Război Mondial, alături de tendința compulsivă de a manifesta obediență erau cele care făcuseră posibilă cruzimea nazistă. El a susținut că comportamentul era un rezultat direct al situației și că oricare dintre noi s-ar fi comportat în mod identic într-un context exact ca acela. La sfârșitul anilor 1950, Milgram lucrase mult cu Solomon Asch la studiile privind conformismul și văzuse multe persoane care erau de acord cu deciziile grupului, chiar și atunci când știau că deciziile sunt greșite. Experimentele au arătat că oamenii sunt dispuși să facă sau să spună lucruri care sunt în conflict cu propria lor viziune asupra realității. Oare aveau ei să permită, de asemenea, ca judecata lor morală să fie influențată de autoritatea unui grup sau chiar de o unică persoană cu autoritate?

Experimentul Milgram

Milgram dorea să testeze dacă o persoană care în mod normal este amabilă și plăcută poate fi făcută să acționeze împotriva propriilor valori morale într-un cadru dominat de un gen de autoritate. El a conceput un studiu prin care să vadă cât de obedienți vor fi membrii unui grup de bărbați „obișnuiți" atunci când o persoană cu autoritate le va spune să administreze șocuri electrice unei alte persoane. Experimentul a avut loc în 1961, într-un laborator al Universității Yale, unde Milgram era profesor de psihologie. Participanții au fost recrutați printr-un anunț în ziar și au fost selectați în total 40 de bărbați cu ocupații diverse, inclusiv profesori,

Vezi și: Solomon Asch 224–27 ■ Serge Moscovici 238–39 ■ Philip Zimbardo 254–55 ■ Walter Mischel 326–27

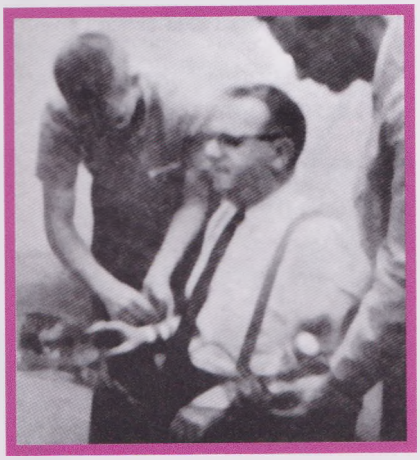
> Cel mai faimos și mai controversat dintre toate experimentele privind obediența.
> **Richard Gross**

poștași, ingineri, muncitori și agenți de vânzări. Fiecare a fost plătit cu 4,50 dolari pentru participarea sa. Banii le-au fost înmânați imediat ce au ajuns în laborator și li s-a spus că plata le aparține indiferent ce avea să se întâmple în experiment.

În laborator, Milgram crease un generator de șocuri electrice fals (însă foarte impresionant și cu un aspect realist). Acesta avea 30 de comutatoare marcate din 15 volți în 15 volți, cu semne distinctive care indicau intensitatea diverselor grade de șoc, de la „șoc slab" la un capăt la „șoc de intensitate extremă", „pericol: șoc grav" și, în fine, la celălalt capăt era unul marcat doar cu „XXX".

Rolul experimentatorului, sau al „omului de știință", era jucat de un profesor de biologie care s-a prezentat participanților drept Jack Williams. Pentru a crea impresia de autoritate, era îmbrăcat într-un halat de laborator gri și a păstrat o înfățișare severă și impasibilă pe toată durata experimentelor.

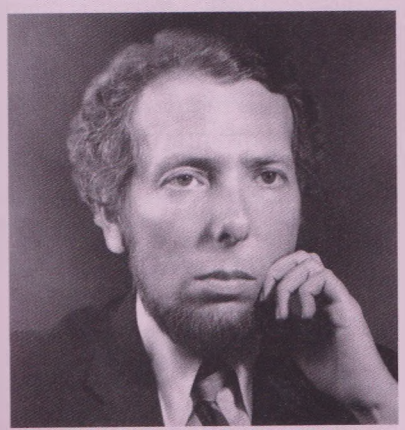
Participanților li s-a spus că studiul avea drept scop investigarea efectelor pe care le are pedeapsa asupra învățării. Li s-a spus că, dintre doi voluntari, unul avea să fie cel care îl învață pe celălalt. De fapt, în fiecare dintre cazuri, unul din doi „voluntari" nu era un participant, ci un coleg al lui Milgram: un contabil simpatic numit domnul Wallace, care fusese instruit să joace rolul victimei. Atunci când domnul Wallace și participantul real trăgeau câte o hârtiuță dintr-o pălărie pentru a stabili ce rol vor juca, tragerea la sorți era întotdeauna falsificată pentru ca domnul Wallace să aibă rolul „elevului" în fiecare caz.



Fiind legat într-un mod foarte convingător, domnul Wallace pretindea a fi un inocent voluntar. Strigătele sale nu au reușit totuși să împiedice 65% dintre participanți să îi administreze intensitatea cea mai mare a falsului șoc electric.

Sub ochii participantului, „elevul" (domnul Wallace) era legat de un „scaun electric", având un electrod atașat la încheietură; participantului i se spunea că acest electrod era legat de generatorul de șocuri situat în încăperea alăturată. Participantul îl auzea pe „omul de știință" spunându-i celui care „învață" (domnul Wallace)

Stanley Milgram



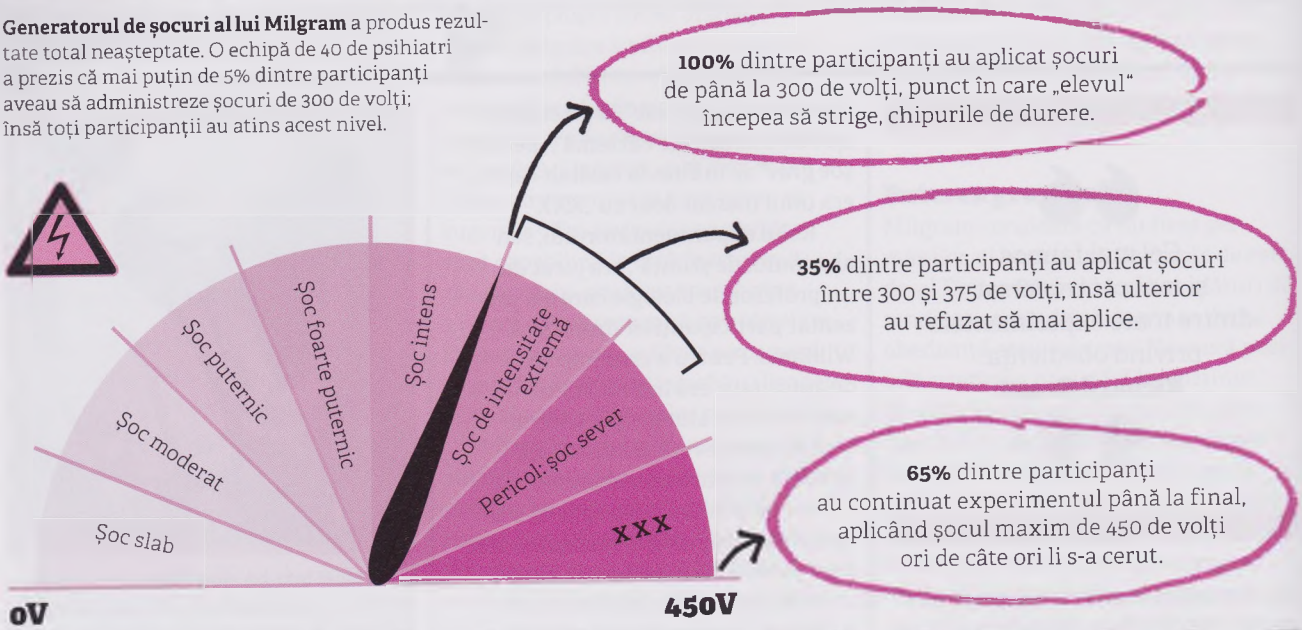
Stanley Milgram s-a născut în 1933, într-o familie de evrei din New York. Părinții săi, de origine maghiară, aveau o brutărie în Bronx, iar el a frecventat liceul „James Monroe" alături de Philip Zimbardo.

Milgram a fost un elev cu note foarte bune și un lider între colegii săi. A studiat inițial științele politice, însă ulterior a obținut un doctorat în psihologie la Harvard, în 1960, sub îndrumarea lui Gordon Allport. După ce a lucrat cu Solomon Asch la studii privind conformismul desfășurate la Harvard, a devenit profesor asistent la Yale, unde a realizat experimentul privind obediența. În 1961 s-a căsătorit cu Alexandra Menkin, cu care a avut doi copii. În 1963 s-a întors la Harvard, însă nu a primit un post din cauza controverselor iscate de experimentul său, astfel că s-a mutat la Universitatea City din New York, unde a predat până la moartea sa, survenită la 51 de ani.

Lucrări majore

1963 *Studiu comportamental al obedienței*
1967 *Problema lumii mici*
1974 *De la obediență la autoritate. O viziune experimentală*

Generatorul de șocuri al lui Milgram a produs rezultate total neașteptate. O echipă de 40 de psihiatri a prezis că mai puțin de 5% dintre participanți aveau să administreze șocuri de 300 de volți; însă toți participanții au atins acest nivel.



că „deși șocurile pot fi extrem de dureroase, nu cauzează vătămări permanente". Pentru ca situația să pară și mai autentică, omul de știință conecta participantul la aparat, transmițându-i un exemplu de șoc de 45 de volți – care era, de fapt, singura valoare pe care o putea produce generatorul.

În acest punct, participantul era dus în încăperea unde se afla generatorul de șocuri și i se cerea să își asume rolul „profesorului". I se spunea apoi să citească o serie de perechi de cuvinte (cum ar fi „fată–albastră", „zi–frumoasă") cu voce tare, pentru ca elevul să le memoreze. După aceea trebuia să citească o serie de cuvinte singulare; sarcina elevului era aceea de a-și aminti de fiecare dată perechea cuvântului respectiv și de a indica răspunsul apăsând un buton care aprindea o lumină pe generatorul de șocuri. Dacă răspunsul elevului era corect, întrebările continuau; dacă răspunsul era incorect, participantul trebuia să-i spună elevului răspunsul corect, să anunțe nivelul șocului pe care acesta din urmă avea să îl primească și apoi să apese butonul pentru a administra șocul. Participanților li se spunea să mărească nivelul șocului cu câte 15 volți (cu alte cuvinte, să meargă tot mai sus pe gradația aparatului) la fiecare răspuns greșit.

Aplicarea șocurilor

Ca parte a experimentului, elevul (domnul Wallace) știa că trebuie să răspundă incorect la aproximativ o întrebare din patru, pentru a se asigura că participantului i se va cere să înceapă să aplice șocuri electrice. În timpul experimentului, elevul trebuia să dea cu pumnul în perete în momentul în care era atins nivelul de 300 de volți și să strige: „Refuz să mai răspund! Scoateți-mă de aici! Nu mă puteți ține prizonier! Lăsați-mă să plec!" Pe măsură ce nivelul șocurilor creștea, elevul trebuia să strige și mai îngrozit, iar apoi să nu mai scoată nici un sunet; întrebările care i se puneau nu mai primeau nici un răspuns, fiind întâmpinate de o tăcere sumbră. Participantului i se spunea să acționeze la fiecare întrebare fără răspuns ca și cum ar fi primit un răspuns greșit, aplicând următorul nivel de șoc electric. Dacă acesta își exprima îndoiala cu privire la continuarea experimentului, primea din partea „omului de știință" un imbold verbal care să-l încurajeze – de la simpla solicitare să continue și până când, într-un final, i se spunea că nu are de ales, ci trebuie să meargă mai departe. Dacă refuza să dea ascultare după ultimul îndemn, experimentul era încheiat.

> Cu o regularitate stupefiantă, oameni de bună-credință s-au supus autorității, realizând acțiuni grave și crude.
> **Stanley Milgram**

Înaintea experimentului, Milgram întrebase mai multe grupuri diferite de persoane, inclusiv membri ai publicului, psihologi și psihiatri, cât de departe credeau că aveau să meargă participanții în administrarea șocurilor electrice. Majoritatea celor întrebați au spus că participanții se vor opri la nivelul care cauza durere, iar psihiatrii au prezis că maximum unu la mie avea să continue până la nivelul de șoc maxim. În mod uimitor, în timpul experimentului, Milgram a descoperit că toți cei 40 de participanți au ascultat ordinul de a administra șocuri de până la 300 de volți. Ajunși în acest punct, numai cinci participanți au refuzat să continue; 65% la sută dintre participanți au ascultat instrucțiunile „omului de știință" până la final, supunându-se ordinului de a administra șocuri până la nivelul maxim de 450 de volți.

Disconfortul pe care îl simțeau când făceau aceasta era adesea evident: mulți au prezentat semne de suferință foarte mare, tensiune și nervozitate în timpul experimentului. Uneori se bâlbâiau, tremurau, transpirau, gemeau, izbucneau în accese nervoase de râs și trei persoane au avut accese convulsive. În fiecare punct al experimentului, participanții s-au oprit la un moment dat și au întrebat dacă este corect acest experiment; unii chiar s-au oferit să returneze banii primiți la început. Interviurile realizate după experiment au confirmat că, cu excepția câtorva, participanții fuseseră perfect convinși că „experimentul de învățare" era real.

Tuturor participanților li s-a spus ulterior despre ce fusese vorba, pentru ca ei să înțeleagă ce anume se petrecuse, iar apoi li s-au pus o serie de întrebări pentru a se verifica dacă nu fuseseră afectați emoțional de experiment. Ei au avut ocazia și să discute cu elevul (domnul Wallace), pentru a vedea că, de fapt, acestuia nu îi fusese administrat nici un șoc.

Obligativitatea de a asculta

Milgram a observat câteva caracteristici ale experimentului care ar fi putut să contribuie la un asemenea nivel al obedienței; de exemplu, faptul că a avut loc la prestigioasa Universitate Yale i-a conferit credibilitate. În plus, participanții credeau că scopul studiului era aprofundarea cunoașterii și, de asemenea, fuseseră asigurați că șocurile erau dureroase, însă nu periculoase. Faptul că au fost plătiți este posibil să le fi amplificat senzația că este de datoria lor să asculte, la fel ca și faptul că se oferiseră de bunăvoie. Pentru a testa aceste explicații, Milgram a realizat multe variante ale studiului, însă modificarea contextului a avut doar efecte minore asupra rezultatelor.

Milgram voia să vadă dacă tendința de a da ascultare persoanelor cu autoritate poate deveni un factor major în determinarea comportamentului, chiar și în circumstanțe extreme. Din reacțiile și răspunsurile participanților, era clar că ordinele „omului de știință" erau în flagrantă contradicție cu valorile lor morale și că ascultarea acestora îi afecta atât fizic, cât și emoțional, însă presiunea de a se conforma a fost, în majoritatea cazurilor, pur și simplu mult prea puternică pentru a i se putea ține piept.

> Oamenii obișnuiți, care își fac pur și simplu treaba și care nu nutresc nici un fel de ostilitate personală, pot deveni agenții unui teribil proces distructiv.
> **Stanley Milgram**

Acest sentiment al obedienței, considera Milgram, provine din faptul că oamenii sunt educați de la o vârstă

În anii 1960, Universitatea Yale era considerată de publicul larg drept o instituție foarte prestigioasă; se poate ca autoritatea acesteia să le fi părut a fi mai presus de orice îndoială participanților la studiul lui Milgram.

foarte fragedă (de către părinți și profesori) să fie obedienți și să facă ceea ce li se spune (conformându-se în special regulilor stabilite de persoanele cu autoritate). După cum spune Milgram, „obediența este unul dintre elementele de bază în structura vieții sociale [...] servind unor numeroase funcții productive". În egală măsură însă, atitudinile inumane din lagărele morții din timpul celui de-al Doilea Război Mondial „au putut fi realizate la o scară atât de largă numai pentru că foarte multe persoane au urmat ordinele pe care le primiseră". Experimentele lui au demonstrat clar că persoane în mod normal inofensive pot deveni capabile să comită acte de cruzime atunci când se simt presate de evenimente.

Prezentându-și rezultatele, Milgram a recurs, de asemenea, la teoria conformismului, care afirmă că atunci când o persoană nu are capacitatea sau expertiza necesară pentru a lua o decizie, va apela la grup pentru a decide cum să se comporte. Conformismul poate limita și distorsiona răspunsul individului la o situație, fapt ce are ca rezultat, se pare, o dispersare a responsabilității, despre care Milgram considera că este crucială pentru a înțelege atrocitățile comise de naziști. Totuși, conflictul dintre conștiința persoanei și autoritatea exterioară exercită o presiune internă uriașă, despre care Milgram considera că reprezenta cauza suferinței extreme resimțite de participanții la studiu.

Preocupări de ordin etic

Au existat multe preocupări de ordin etic asociate cu studiul lui Milgram. Când a fost publicat pentru prima oară, controversa care a urmat a fost atât de aprinsă încât Asociația Psihologilor Americani i-a revocat lui Milgram statutul de membru pentru un an întreg. Ulterior, el a fost reprimit, iar lucrarea sa din 1974, *Obediența în fața autorității*, a primit Premiul pentru Psihologie Socială acordat anual.

Preocuparea majoră era aceea că participanții la experiment au fost induși în eroare în mod explicit, atât în ceea ce privește natura studiului, cât și în ceea ce privește realitatea șocurilor electrice. Argumentul invocat de Milgram în apărarea sa a fost acela că nu ar fi putut obține rezultate realiste altfel și că, după încheierea experimentului, toți participanții au fost informați în legătură cu ce s-a întâmplat de fapt. Cunoașterea de sine, a susținut el, este un bun de preț, în ciuda neplăcerii resimțite de participanți în momentul în care au fost forțați să se confrunte cu faptul că se comportaseră într-un mod în care nici nu și-ar fi imaginat vreodată că se pot comporta.

Totuși, mulți psihologi nu s-au împăcat cu studiul, motiv pentru care acesta din urmă s-a dovedit crucial pentru stabilirea unor standarde etice ale experimentelor psihologice. Au fost astfel definite principii importante, cum ar fi evitarea inducerii în eroare intenționate a participanților și nevoia de protejare a acestora de suferință emoțională.

Validitatea interculturală

O altă critică îndreptată împotriva studiului lui Milgram a fost aceea că a folosit un eșantion nereprezentativ: bărbații americani nu reflectă neapărat populația în ansamblu. Chiar și așa, Milgram a putut trage concluzia că

Comportamentul naziștilor din timpul celui de-al Doilea Război Mondial fusese atribuit prevalenței „personalității autoritare" în rândurile populației, fapt care a fost pus la îndoială prin experimentele lui Milgram.

> Obediența în fața autorității nu este o caracteristică a culturii germane, ci un aspect aparent universal al comportamentului uman.
>
> **Stanley Milgram**

> Pe timp de război,
> soldatul nu întreabă dacă
> este bine sau rău să bombardeze
> o așezare omenească.
> **Stanley Milgram**

Soldații americani din Vietnam au relatat că comportamentul lor a devenit, treptat, tot mai inacceptabil – la fel ca în cazul generatorului de șocuri – până când s-au trezit că ucideau persoane nevinovate.

obediența nu era o caracteristică particulară a Germaniei secolului XX, ci ceva mult mai universal. O serie de reproduceri interculturale ale experimentului inițial au demonstrat o constanță remarcabilă a rezultatelor în cadrul diverselor culturi, cu ușoare diferențe între o țară și alta. De exemplu, în cea mai mare parte a Americii de Nord și a Europei, rezultatele sunt similare cu cele din experimentul inițial al lui Milgram, cu un procent foarte ridicat al obedienței. Studiile asiatice prezintă însă niveluri chiar și mai ridicate (în special în estul Asiei și în țările musulmane), în timp ce populația aborigenă din Africa și din America de Sud, precum și eschimoșii din Canada sunt mult mai puțin obedienți.

Tortura virtuală

În 2006, psihologul Mel Slater a vrut să vadă care ar fi efectul dacă participanților li s-ar spune foarte clar că situația nu este reală. El a folosit o simulare pe computer a elevului și a generatorului de șocuri, astfel încât participanții care administrau șocurile puteau vedea foarte clar că elevul este o imagine generată pe calculator. Experimentul a avut loc de două ori: în primul caz, elevul virtual comunica doar prin intermediul unui text, iar în al doilea caz modelul generat de computer era vizibil pe ecran. Celor care au avut contact cu elevul numai în scris nu le-a fost deloc dificil să administreze șocurile, însă atunci când elevul virtual era vizibil, participanții s-au comportat exact ca în cazul experimentului inițial al lui Milgram.

Societatea solicită obediență

Noțiunea de societate se sprijină pe înțelegerea că indivizii sunt pregătiți să renunțe la o parte din autonomia personală, lăsând în seama persoanelor cu autoritate și cu un înalt statut social luarea deciziilor la o scară largă sau dintr-o perspectivă mai amplă ori mai înaltă. Chiar și cele mai democratice societăți au nevoie să fie guvernate de autorități recunoscute, legitime, care să prevaleze asupra autoreglementării individuale, în scopul binelui colectiv superior. Pentru ca o societate să poată funcționa, populația trebuie să fie de acord să urmeze anumite reguli. Legitimitatea este, bineînțeles, esențială, căci există numeroase exemple în istorie când anumiți indivizi s-au folosit de autoritatea lor pentru a-i convinge pe alții să comită crime împotriva umanității.

La fel de important este faptul că Milgram a arătat că „nu atât personalitatea individului, cât circumstanțele în care se află sunt cele care decid cum va acționa el". În loc să examinăm personalitatea pentru a explica o atrocitate, spune el, trebuie să privim cu atenție contextul sau situația.

Studiul lui Milgram a fost foarte criticat la vremea respectivă, nu în ultimul rând deoarece a creat o imagine neatrăgătoare și șocantă a naturii umane. Este mai ușor să credem că există diferențe fundamentale între naziști și restul omenirii decât să acceptăm că, în anumite situații date, mulți dintre noi sunt capabili a comite extraordinare acte de violență. Milgram a adus la lumină realitățile întunecate legate de putere și de consecințele tendinței noastre de a da ascultare persoanelor cu autoritate; în felul acesta, el ne-a absolvit de vină și, totodată, ne-a făcut pe toți păcătoși.

CE SE ÎNTÂMPLĂ CÂND PUI OAMENI BUNI ÎNTR-UN LOC RĂU?

PHILIP ZIMBARDO (1933–)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Conformism

ÎNAINTE
1935 În experimentele sale privind efectul autocinetic, Muzafer Sherif demonstrează că grupurile elaborează rapid o „normă socială".

Anii 1940 Kurt Lewin arată cum se modifică comportamentul indivizilor odată cu modificarea situației lor.

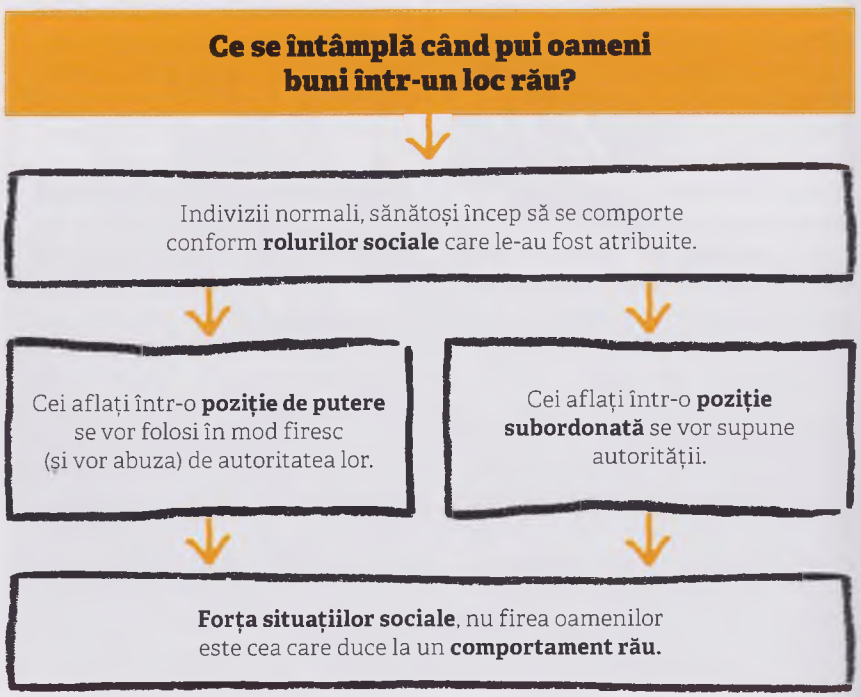
1963 Stanley Milgram realizează studii referitoare la obediență, ce arată că oamenii ascultă de autoritate chiar dacă înseamnă să comită acte de cruzime.

DUPĂ
2002 Psihologii Steven Reicher și Alex Haslam extind studiul lui Zimbardo, pentru a explora și comportamentul de grup pozitiv, nu doar pe cel negativ.

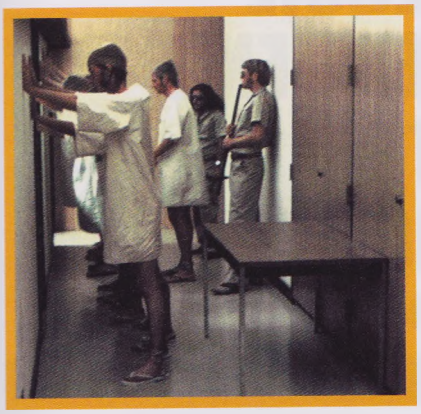
2004 Zimbardo apără în fața tribunalului un fost paznic de la închisoarea Abu Ghraib, susținând că circumstanțele au cauzat comportamentul lui crud.

Studiile șocante privind obediența efectuate de Stanley Milgram au arătat că oamenii vor asculta de o persoană cu autoritate chiar dacă aceasta presupune să acționeze împotriva propriilor lor convingeri morale. Ulterior, Philip Zimbardo a dorit să descopere cum se vor comporta oamenii dacă sunt puși într-o poziție de autoritate, cu puteri neîngrădite. Se vor folosi ei de bunăvoie (sau vor abuza de) puterea care le-a fost acordată? În 1971, el a realizat faimosul experiment Închisoarea Stanford, folosind 24 de studenți americani ce aparțineau clasei mijlocii și care fuseseră testați pentru a se stabili dacă sunt sănătoși din punct de vedere mintal.

În mod aleatoriu, studenților le-a fost atribuit fie rolul de „paznic", fie



Vezi și: John B. Watson 66–71 ■ Zing-Yang Kuo 75 ■ Kurt Lewin 218–223 ■ Elliot Aronson 244–245 ■ Stanley Milgram 246–253 ■ Muzafer Sherif 337



"Prizonierii" s-au răzvrătit împotriva „paznicilor", însă tacticile paznicilor au devenit mai agresive. Ei i-au împărțit pe prizonieri în grupuri, oferindu-le recompense unora și pedepse altora.

cel de „prizonier", iar la scurt timp după aceea, într-o dimineață de duminică, prizonierii au fost arestați la domiciliul lor, au fost duși la o secție de poliție reală și apoi transferați în subsolul Departamentului de Psihologie al Universității Stanford, care fusese transformat într-o falsă închisoare.

Mediul din închisoare

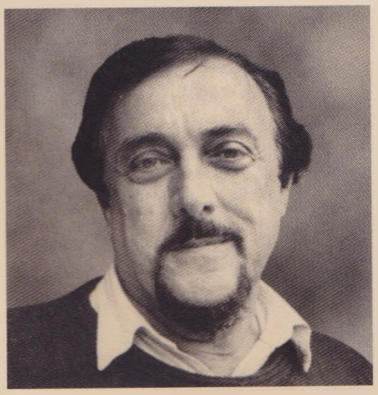
Pentru a face experimentul cât mai real din punct de vedere psihologic, prizonierii au fost dezbrăcați, perchezițonați, despăducheați, iar apoi li s-a oferit câte o uniformă și un pat. Pentru a amplifica senzația de anonimitate și dezumanizare, fiecare a primit câte un număr și un lanț legat la gleznă, care să amintească faptul că sunt privați de libertate.

Paznicii purtau uniforme în stil militar și ochelari de soare (pentru a face imposibil contactul vizual) și aveau la ei chei, fluiere, cătușe și bastoane. Aceștia erau de serviciu 24 de ore din 24, fiindu-le oferit controlul total asupra prizonierilor, cu permisiunea de a folosi orice tactici considerau de cuviință pentru menținerea ordinii.

Spre uimirea cercetătorilor, mediul a devenit rapid atât de amenințător la adresa participanților, încât studiul a trebuit să fie încheiat după doar șase zile. Fiecare paznic devenise abuziv și autoritar; prizonierii erau privați de mâncare și de somn, li se puneau glugi pe cap, erau legați în lanțuri și forțați să curețe vasul de toaletă cu mâna goală. Pe măsură ce plictiseala lor creștea, paznicii s-au folosit de prizonieri pentru a se distra, obligându-i să ia parte la jocuri degradante. După doar 36 de ore, unul dintre prizonieri a trebuit să fie eliberat deoarece plângea necontrolat, avea accese de mânie și o stare de depresie severă. Atunci când ceilalți prizonieri au ajuns să prezinte simptome de șoc acut, Zimbardo a realizat că situația devenise periculoasă și a încheiat experimentul.

Experimentul lui Zimbardo a arătat că oameni buni pot fi făcuți să se comporte într-un mod rău atunci când ajung să se afle într-o „situație totală" ce prezintă o ideologie aparent legitimă și reguli și roluri aprobate. Implicațiile sunt vaste, după cum explică Zimbardo: „Orice faptă făcută vreodată de o ființă umană, indiferent cât de oribilă a fost, poate fi făcută de oricare dintre noi – în situații de presiune psihologică".

> Studiul nostru [...] dezvăluie puterea forțelor sociale, instituționale de a-i face pe oamenii buni să comită fapte rele.
> **Philip Zimbardo**



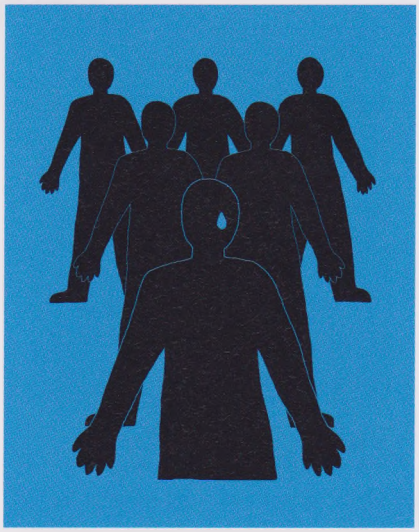
Philip Zimbardo

Philip Zimbardo s-a născut la New York, în 1933, într-o familie americană de origine siciliană, fiind coleg cu Stanley Milgram la Liceul „James Monroe" din Bronx. Ulterior, el a absolvit Colegiul Brooklyn din New York și apoi a obținut un doctorat la Yale. A predat la diverse universități, după care s-a transferat la Stanford în 1968, unde este în continuare profesor de psihologie.

În 2000, Zimbardo a afirmat că este de acord cu George Armitage Miller că a venit momentul ca „psihologia să fie pusă la dispoziția publicului", cariera sa reflectând această idee. În anii 1980, el a prezentat un serial de televiziune foarte popular referitor la „descoperirea psihologiei". În anul 2000, Fundația Psihologilor Americani i-a oferit premiul pentru contribuția sa de-o viață în domeniul psihologiei generale, iar doi ani mai târziu a fost ales președinte al Asociației Psihologilor Americani.

Lucrări majore

1972 *Experimentul de la închisoarea Stanford*
2007 *Efectul Lucifer*
2008 *Paradoxul timpului*
2010 *Psihologie și viață*



TRAUMELE TREBUIE ÎNȚELESE ÎN TERMENII RELAȚIEI DINTRE INDIVID ȘI SOCIETATE

IGNACIO MARTÍN-BARÓ (1942–1989)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Psihologia eliberării

ÎNAINTE
1965 În urma discuțiilor de la Conferința Swampscott, Massachusetts, SUA, ia naștere psihologia comunității, o nouă disciplină care investighează relațiile dintre indivizi și comunități.

Anii 1970 În Marea Britanie, America de Nord și, mai acut, în America Latină erupe o criză privitoare la relevanța psihologiei sociale, adică la studiul legăturilor dintre condiții sociale, emoții și comportament.

DUPĂ
1988 Este fondat Institutul Latino-American de Sănătate Mintală și Drepturi Umane.

1997 Psihologul american Isaac Prilleltensky și Dennis Fox publică *Psihologia critică*, subliniind modul în care psihologia tradițională poate ajuta la susținerea injustiției și opresiunii sociale.

Ignacio Martín-Baró a făcut afirmația că „traumele trebuie înțelese în termenii relației dintre individ și societate" după ce a fost martor direct al nedreptăților sociale și al exploziei de violență din El Salvador, în anii 1980. Respingând ideea unei abordări imparțiale, universale a psihologiei, el a ajuns să-și dea seama că psihologii trebuie să ia în considerare contextul istoric și condițiile sociale ale celor pe care îi studiază. El credea că în timp ce anumite probleme de sănătate mintală reflectă o reacție anormală la circumstanțe rezonabile și firești,

Deoarece dorește să fie **imparțială și universală**, psihologia clasică nu abordează chestiunea modului în care anumite contexte și medii influențează sănătatea mintală.

Însă pentru a înțelege și a trata bolile mintale, psihologul trebuie să înțeleagă **mediul sociopolitic** al subiecților și pacienților săi.

Traumele trebuie înțelese în termenii relației dintre individ și societate.

Vezi și: Lev Vîgotski 270 ■ Jerome Kagan 339

problemele specifice grupurilor oprimate și exploatate tind să reflecte o reacție normală și perfect de înțeles în fața unor circumstanțe anormale. Martín-Baró a decis că psihologii trebuie să fie mai conștienți de felul în care viața într-un context dificil afectează sănătatea mintală și, de asemenea, că trebuie să ajute societatea pe care o studiază să își transceandă istoria de opresiune. La mijlocul anilor 1980, el a lansat ramura psihologiei eliberării, care are drept scop îmbunătățirea condițiilor de viață ale tuturor persoanelor marginalizate și oprimate.

Psihologii adepți ai psihologiei eliberării afirmă că psihologia tradițională prezintă multe neconcordanțe. Adesea, aceasta nu reușește să ofere soluții practice la problemele sociale; multe dintre principiile sale s-au dezvoltat pornind de la medii artificiale în țări bogate, fiind, prin urmare, destul de dificil de aplicat în situații diferite; de asemenea, ea tinde să ignore calități morale umane precum speranța, curajul și dăruirea, iar scopul său principal pare să fie acela de a amplifica la maximum plăcerea, nu de a căuta căi prin care să trezească și să stimuleze dorința de dreptate sau de libertate.

Societățile traumatizate

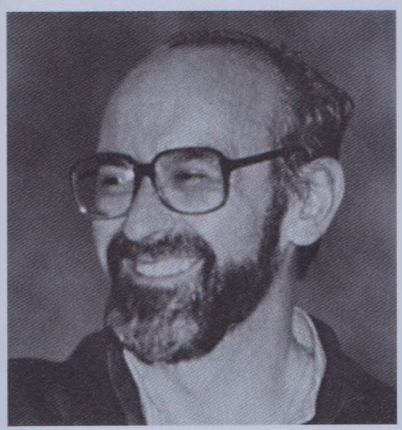
Colecția sa intitulată *Scrieri pentru o psihologie a eliberării*, publicată postum în 1994, include câteva decenii de analiză efectuată de Martín-Baró. Lucrarea abordează subiecte ca utilizarea psihologiei în chip de instrument de război și de manipulare politică, rolul religiei în războiul psihologic și impactul traumelor și al violenței asupra sănătății mintale. Martín-Baró a studiat zone în care economia slab dezvoltată și inegalitățile grave au dus la o stare de sărăcie necruțătoare și la excludere socială. El a examinat impactul psihologic al războiului civil și al opresiunii în El Salvador, al dictaturilor argentiniene și chiliene, precum și al sărăciei din Puerto Rico, Venezuela, Brazilia și Costa Rica. În fiecare dintre aceste cazuri era vorba despre un alt set de circumstanțe care afectau populația locală într-un mod unic. El a conchis că problemele de sănătate mintală care apar într-un context vor reflecta istoria locului respectiv,

> Provocarea constă din a construi o persoană nouă într-o societate nouă.
> **Ignacio Martín-Baró**

precum și mediul său sociopolitic și că indivizii trebuie tratați având în minte acești doi factori.

Martín-Baró s-a focalizat asupra Americii Centrale, însă ideile sale sunt relevante oriunde tumultul sociopolitic afectează viața de zi cu zi. Perspectiva sa umană și plină de pasiune face o legătură crucială între sănătatea mintală și lupta împotriva injustiției, căutând să descopere moduri noi de abordare mai eficientă a problemelor psihologice asociate nedreptăților sociale.

Ignacio Martín-Baró



Ignacio Martín-Baró s-a născut în Valladolid, Spania. În 1959, el s-a alăturat ordinului iezuit și a fost trimis în America de Sud. Acolo a studiat la Universitatea Catolică din Quito, Ecuador, și la Universitatea Javeriana din Bogotà, Columbia. În 1966, Martín-Baró, acum preot iezuit, a fost trimis în El Salvador. Și-a continuat studiile la Universitatea Americii Centrale din San Salvador, obținând o licență în psihologie, în 1975. Ulterior și-a luat doctoratul în psihologie socială la Universitatea din Chicago, după care s-a întors la Universitatea din America Centrală și a devenit, în cele din urmă, șeful catedrei de psihologie. Martín-Baró a criticat în mod deschis conducerea statului El Salvador, iar în 1986 a înființat Institutul Universitar al Opiniei Publice. El și alte cinci persoane au fost uciși de armată pentru faptul că au dezvăluit corupția și nedreptatea politică.

Lucrări majore

1983 *Acțiune și ideologie*
1989 *Sistem, grup și putere*
1994 *Scrieri pentru o psihologie a eliberării*

PSIHOLO
DEZVOLT

DE LA PRUNC
LA ADULT

GIA
ĂRII

1915

Într-o nouă ediție a lucrării *Trei eseuri asupra teoriei sexualității*, Freud adaugă un capitol în care își descrie teoria **dezvoltării psihosexuale.**

Anii 1930

Teoria socioculturală a învățării, dezvoltată de Lev Vîgotski, subliniază **importanța comunității** în învățare și dezvoltare.

1946

Kenneth și Mamie Clark fondează în Harlem, New York, Centrul Northside pentru Dezvoltarea Copilului, unde examinează apariția **discriminării rasiale.**

1957

În *Structuri sintactice*, Noam Chomsky pune la îndoială teoriile tradiționale de **învățare a limbajului**.

Anii 1920

Lumea psihanalitică este **divizată în ceea ce privește problema dezvoltării copilului** între abordarea conservatoare a Annei Freud și cea „revoluționară" a Melaniei Klein.

1936

Jean Piaget sugerează că procesele cognitive se dezvoltă într-o **serie de etape bine definite** în perioada copilăriei.

1950

Eric Erikson publică *Copilărie și societate*, care include o prezentare a celor opt etape ale **dezvoltării psihosociale.**

1958–1960

John Bowlby publică o serie de articole ce resping teoriile psihanalitice și behavioriste privitoare la atașament.

La începutul secolului XX, au existat două abordări principale în psihologie care au examinat dezvoltarea psihologică a ființei umane din copilărie la vârsta adultă: teoria psihanalitică a lui Freud a descris dezvoltarea psihosexuală la copii, iar behaviorismul a explicat mecanica procesului de învățare. Totuși, studiul dezvoltării în sine – la nivel psihologic, emoțional și al schimbărilor perceptuale care apar în viață – nu a evoluat până în anii 1930, când Jean Piaget a răsturnat gândirea convențională introducând ideea că un copil nu este doar „un adult în miniatură" care asimilează informații pe măsură ce corpul i se maturizează, ci, în același timp, trece și prin schimbări psihologice radicale.

Piaget a pus câteva întrebări fundamentale: dacă dobândim cunoașterea gradat sau în etape distincte, dacă anumite capacități sunt înnăscute sau învățate și în ce fel afectează mediul dezvoltarea. Teoria dezvoltării cognitive elaborate de el sugerează că creșterea copilului până la vârsta adultă e împărțită în mai multe etape de dezvoltare și că în cadrul fiecărei etape copilul învață mai degrabă făcând decât primind instruire. Ideile lui Piaget au pregătit terenul pentru noul domeniu al psihologiei dezvoltării, continuând să influențeze chiar și în prezent programa școlară.

Curând au apărut și alte teorii privind dezvoltarea. Cu toate că, în linii mari, era de acord cu descoperirile lui Piaget, Lev Vîgotski susținea că este necesar ca un copil să beneficieze de îndrumare adultă în diverse etape ale procesului de învățare, subliniind, de asemenea, importanța mediului social și cultural al copilului. Erik Erikson a dezvoltat și el ideile lui Piaget, identificând opt etape ale dezvoltării psihosociale, inclusiv „criza de identitate" din adolescență. De asemenea, Lawrence Kohlberg a descris, în studiile sale, șase etape ale dezvoltării morale.

Odată cu „revoluția cognitivă" care a urmat celui de-al Doilea Război Mondial, psihologi ca Albert Bandura au examinat din nou problema dezvoltării, de data aceasta în lumina modelelor cognitive ale procesării informației. În elaborarea teoriei sale privind învățarea socială, Bandura a preluat elemente din descrierea lui Piaget privitoare la etapele dezvoltării și din constructivismul social al lui Vigotsky. Psihologia cognitivă a adus, de asemenea, noi idei referitoare la învățare, în special legate de achiziția limbajului, iar sugestia lui Noam Chomsky că aceasta este

1959 Harry Harlow realizează experimente asupra maimuțelor, dovedind că **confortul oferit de atingere** e mai important pentru formarea atașamentelor decât este oferirea hranei.

1961 Albert Bandura realizează **experimentele Bobo Doll** privind învățarea observațională (prin imitarea modelor).

1970 În studiile ei cu privire la **Situațiile ciudate,** Mary Ainsworth explorează tipurile de atașament.

1971 În *Etapele dezvoltării morale,* Lawrence Kohlberg identifică **șase etape ale creșterii morale**.

1973 În Neuville-du-Bosc, Franța, se deschide o școală care urmează teoriile educaționale ale lui **Françoise Dolto**.

1974 În *Psihologia diferențelor dintre sexe,* Eleanor Maccoby realizează un studiu privind **diferențele dintre sexe**.

1991 În *Construirea narativă a realității,* **Jerome Bruner** explorează modul în care mintea aflată în dezvoltare își structurează sentimentul realității.

1995 Simon Baron-Cohen publică *Orbirea minții,* explorând implicațiile pe care le are faptul de a **crește suferind de autism.**

o capacitate înnăscută a deschis din nou dezbaterea cu privire la înnăscut contra dobândit.

Teoria atașamentului

În timp ce o mare parte a psihologiei dezvoltării s-a focalizat pe procesul de învățare, cercetările realizate de psihanalistul și psihiatrul britanic John Bowlby au dus la apariția unui nou domeniu de interes. Studiul său privind copiii care fuseseră separați de familiile lor în timpul celui de-al Doilea Război Mondial a dus la formularea teoriei atașamentului, ce se referă la modul în care construim și menținem relații cu familia și prietenii, acordând o importanță deosebită atașamentului dintre bebeluși și cei care au grijă de ei; Bowlby a văzut aceasta ca pe un impuls natural către supraviețuire. Ideile de bază ale teoriei atașamentului au fost susținute de experimentele realizate în SUA de către psihologul Harry Harlow, care a demonstrat efectele izolării și ale separării de mamă asupra copiilor. Experimentele lui au demonstrat că, pentru o dezvoltare socială și cognitivă sănătoasă, copiii mici au nevoie de însoțire și de îngrijire. Cercetările ulterioare realizate de Mary Ainsworth, bazate pe aceste descoperiri, au venit în plus cu conceptul unei „baze sigure" pornind de la care copilul poate explora lumea. Bruno Bettelheim și-a dezvoltat propriile teorii, mai controversate, privitoare la dezvoltarea din copilărie, pornind de la teoria atașamentului și respingând importanța familiei tradiționale în urma studiului privind copiii crescuți în comun în chibuțuri. În anii 1960, chestiuni de ordin social, cum ar fi mișcarea drepturilor civile și feminismul, au influențat gândirea atât în ceea ce privește psihologia socială, cât și în ceea ce privește psihologia dezvoltării. Cercetătorii de origine africano-americană Kenneth și Mamie Clark au devenit interesați să afle în ce fel căpătăm prejudecăți și în ce etapă de dezvoltare se întâmplă lucrul acesta. Ei și-au bazat activitatea pe studiile legate de dezvoltarea copiilor în Harlem, New York. De asemenea, Eleanor Maccoby a examinat diferențele de dezvoltare dintre sexe – prima dintre multiplele explorări similare din noul domeniu al studiului privind sexele.

Psihologia dezvoltării cercetează în prezent cauzele și tratamentului autismului și problemele de învățare. De asemenea, cu o populație de vârsta a treia în continuă creștere, psihologia analizează și problemele cu care ne confruntăm la bătrânețe.

SCOPUL EDUCAȚIEI ESTE ACELA DE A CREA BĂRBAȚI ȘI FEMEI CAPABILI SĂ FACĂ LUCRURI NOI

JEAN PIAGET (1896–1980)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Epistemologia genetică

ÎNAINTE
1693 Lucrarea filosofului englez John Locke, *Gânduri cu privire la educație*, sugerează că mintea copilului este o *tabula rasa* sau o coală albă.

Anii 1780– Filosoful german Immanuel Kant introduce conceptul de schemă și sugerează că moralitatea se dezvoltă independent de figurile autoritare, prin interacțiunea cu semenii.

DUPĂ
1907 Educatoarea italiană dr. Maria Montessori deschide prima școală Montessori, care încurajează independența și respectul pentru etapele firești de dezvoltare.

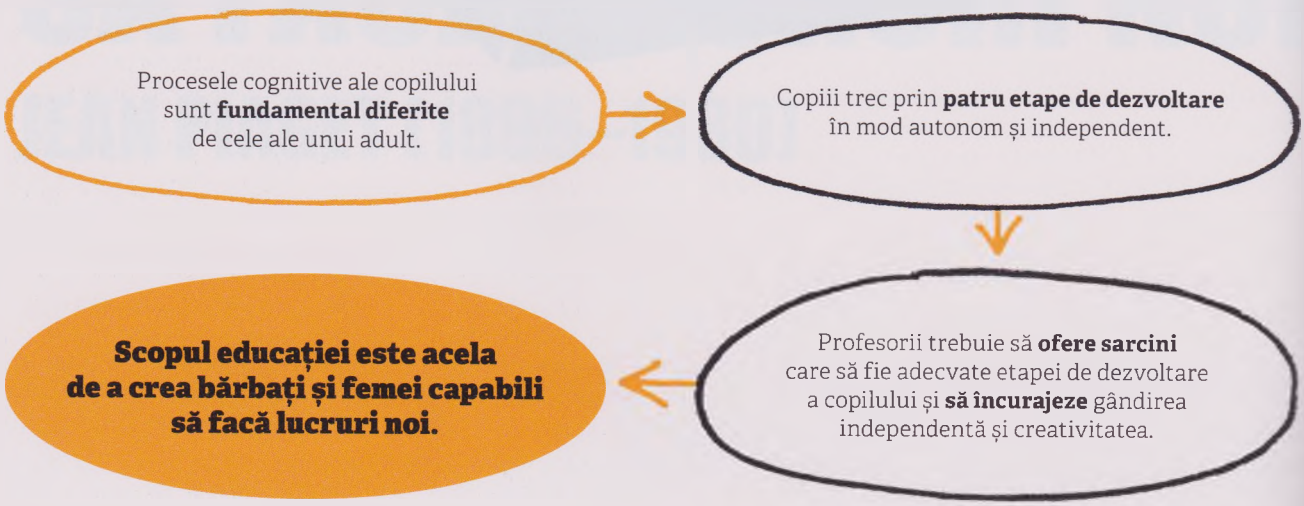
Anii 1970–1980 Multe sisteme educaționale occidentale încorporează o abordare a procesului de învățare mai centrată pe copil.

Undeva pe drumul parcurs de la rădăcinile sale ca tânăr biolog precoce și până la fascinația ulterioară față de epistemologie, Jean Piaget și-a făurit propria nișă în cadrul unei discipline pe care a numit-o epistemologia genetică – studiul modului în care inteligența se transformă pe măsură ce copiii cresc. Piaget nu era interesat să compare nivelul de inteligență al copiilor de vârste diferite (modificarea cognitivă cantitativă), ci era interesat de dezvoltarea naturală a capacităților mentale în timp (modificarea cognitivă calitativă). Studiile cantitative fac să fie posibile comparațiile numerice, însă Piaget dorea să exploreze diferențele privitoare la tipul, experiența și caracteristicile procesului de învățare al copiilor, ceea ce necesita o cercetare de ordin „calitativ". Separându-se de modelul behaviorist prevalent, care asociase dezvoltarea copilului în întregime cu factori de mediu, Piaget s-a hotărât să exploreze capacitățile, înnăscute care, considera el, ghidează înaintarea copilului de-a lungul unei serii de etape de dezvoltare în funcție de vârstă.

Piaget credea că copiii învață în mod activ și autonom, folosindu-se de simțuri pentru a interacționa cu lumea din jurul lor pe măsură ce parcurg etapele de dezvoltare. De asemenea, considera că este extrem de important ca ei să fie sprijiniți și îndrumați în această călătorie, conferindu-li-se libertatea de a experimenta și de a explora pe cont propriu, într-o manieră foarte individuală, bazată pe metoda învățării din greșeli. Sarcina unui bun profesor este, prin urmare, aceea de a-i susține pur și simplu pe copii în călătoria lor de-a lungul acestor etape, încurajându-le constant creativitatea și imaginația, deoarece „scopul educației este acela de a crea bărbați și femei capabili să facă lucruri noi".

Învățarea este activă

O temă care este omniprezentă în teoria dezvoltării intelectuale a lui Piaget este conceptul că învățarea este un proces personal activ. Din copilăria timpurie, spune el, învățarea apare în urma dorinței firești a copilului de a simți, de a explora, de a se mișca și apoi de a învăța. Din acest motiv, Piaget nu avea o părere foarte bună despre testarea standardizată în timpul căreia copiii sunt supuși unor teste preformatate, cu răspunsuri „corecte", ca o modalitate de măsurare cantitativă a inteligenței. În timp ce lucra la standardizarea



Vezi și: Alfred Binet 50–53 ■ Jerome Bruner 164–165 ■ Lev Vîgotski 270 ■ Erik Erikson 272–273 ■ Françoise Dolto 279 ■ Lawrence Kohlberg 292–293 ■ Jerome Kagan 339

testelor de inteligență pentru Alfred Binet, la începutul anilor 1920, el a devenit mai puțin interesat de capacitatea copilului de a oferi răspunsuri corecte, dorindu-și mai mult să afle care erau, de fapt, acele răspunsuri. Explicațiile lor au dezvăluit faptul că presupunerile copiilor cu privire la modul în care funcționează lumea sunt foarte diferite de cele ale adulților, făcându-l pe Piaget să creadă nu doar că copiii gândesc diferit de cum o fac adulții, ci, de asemenea, că copiii de vârste diferite au metode diferite de gândire.

Mintea în plină dezvoltare

Încă din secolul al XVII-lea predomina ideea că un copil este efectiv un adult în miniatură. Filosofii empirici ai vremii sugeraseră că creierul copilului funcționează exact ca și cel al unui adult, însă prezintă mai puține asociații. Un alt grup de gânditori, nativiștii psihologici, susțineau că anumite concepte – cum ar fi ideile de timp, spațiu și număr – sunt înnăscute sau „moștenite genetic", prin urmare bebelușii se nasc cu capacitatea de a le utiliza. Sugestia lui Piaget conform căreia procesele mentale ale copiilor – din pruncie până în adolescență – sunt fundamental diferite de cele ale unui adult a fost o separare radicală și controversată de această părere.

Piaget însuși susținea că este esențial să înțelegem formarea și evoluția inteligenței în copilărie, deoarece acesta este singurul mod prin care putem ajunge la o înțelegere totală a cunoașterii umane. El folosea tehnici de intervievare psihoterapeutică, cerându-le copiilor să își explice răspunsurile, ceea ce a reprezentat o idee foarte inspirată și a devenit un instrument important în cercetările sale. În loc să adere la o listă de întrebări predeterminată și impersonală, această metodă flexibilă permitea ca răspunsul copilului să determine următoarea întrebare. Urmând raționamentul copilului, Piaget credea că poate înțelege mai bine procesele aflate la baza sa. Respingând noțiunea de inteligență cantitativă sau măsurabilă, el a ajuns la anumite teorii revoluționare privind dezvoltarea cognitivă din copilărie.

> Pentru majoritatea oamenilor, educația înseamnă să încerci să îl faci pe un copil să se asemene cu adultul tipic din societate.
> **Jean Piaget**

Copiii nu sunt niște miniadulți care nu știu încă atât de multe ca adulții, ci ei văd lumea diferit și interacționează cu ea într-un mod complet distinct.

Dezvoltarea intelectului

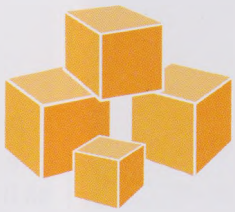
Piaget considera inițial că factorii sociali, cum ar fi limbajul și contactul cu membrii familiei și cu semenii, au cel mai mare impact asupra dezvoltării intelectuale a copilului. Totuși, studiind bebelușii, el a realizat că pentru ei limbajul este mai puțin important, propria lor activitate fiind esențială. În primele câteva zile de viață, copiii au mișcări corporale limitate – în principal plânsul și suptul –, iar apoi încep să adauge rapid acțiuni noi, de pildă să întindă mâna după o jucărie. Prin urmare, Piaget a conchis că acțiunea, nu interacțiunea socială este sursa gândirii în această etapă.

Descoperirea aceasta a făcut parte din teoria sa care spune că fiecare copil trece prin diverse etape de dezvoltare cognitivă și că aceste etape sunt diferite din punct de vedere calitativ și că țin de o ierarhie. Copilul trece la etapa ulterioară numai după ce a încheiat efectiv etapa curentă. Prin studiile și observațiile sale, Piaget a determinat că toți copiii trec prin respectivele etape în aceeași ordine, fără a sări peste una sau a regresa la cea anterioară. Acesta nu este un proces care poate fi grăbit și, deși copiii trec, în general, prin aceeași etapă la aproximativ aceeași vârstă, fiecare în parte își are propriul ritm de dezvoltare.

Cele patru etape definite de Piaget reprezintă niveluri ale dezvoltării inteligenței și, ca atare, oferă o listă a „schemelor" de care se folosesc copiii

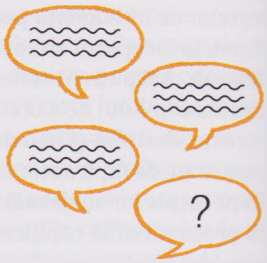
Cele patru etape de dezvoltare

1. În etapa **senzorio-motorie,** bebelușii învață despre lume prin atingere și prin celelalte simțuri.



2. Copiii încep să aranjeze obiecte în mod logic în etapa **preoperațională**.

3. În etapa **concret operațională**, copiii învață că o cantitate poate lua forme diferite.



4. Raționarea verbală și gândirea ipotetică se dezvoltă în etapa **formal operațională**.

într-un anumit punct al dezvoltării lor. O schemă este o reprezentare mentală a unui set de idei, percepții și acțiuni care ne oferă structura mentală necesară pentru a ne ajuta să ne organizăm experiențele trecute și să ne pregătim pentru experiențele viitoare. În primele luni de viață și în prima parte a copilăriei, schema poate fi ceva simplu, de genul: „lucruri pe care le pot mânca". Însă pe măsură ce copiii cresc, schemele lor devin mai complexe, oferind o înțelegere a ceea ce constituie o „bucătărie", „prietenul cel mai bun" sau un „guvern democratic". Conform lui Piaget, comportamentul inteligent este alcătuit dintr-o colecție tot mai mare de scheme.

> Cunoașterea [...] este un sistem de transformări care devin, progresiv, adecvate.
> **Jean Piaget**

Cele patru etape ale dezvoltării

Prima etapă determinată de Piaget se numește etapa senzorio-motorie, care se întinde pe parcursul primilor doi ani de viață ai copilului. În această perioadă, bebelușii învață despre lume în principal prin intermediul simțurilor (senzorio-) și prin acțiune fizică sau mișcare (motorie). În această etapă, copiii sunt egocentrici, capabili să vadă lumea numai din propriul lor punct de vedere. La începutul etapei, copiii mici practică reflexele fără înțelegere sau intenție; mai târziu ei își pot extinde reflexele și le pot coordona cu obiecte. Ulterior încep să își coordoneze simțurile într-un mod care anticipează evenimentele; de exemplu, își pot imagina obiecte care nu sunt prezente și pot să le găsească pe cele ascunse. Ei încep să experimenteze și să își stabilească scopuri cu privire la utilizarea obiectelor și să se gândească la o problemă înainte de a acționa. Aceste transformări marchează încheierea primei etape.

Pe măsură ce copilul se îndreaptă către dezvoltarea conștiinței de sine, are acum la dispoziție instrumentele gândirii reprezentaționale și poate începe să dezvolte și să folosească imagini interne, simboluri și elemente de limbaj. Aceasta constituie etapa a doua sau preoperațională, când copilul este în principal interesat de modul în care arată lucrurile. El va demonstra abilități cum ar fi aranjarea obiectelor într-o ordine logică (după înălțime, de exemplu) sau compararea obiectelor (cum ar fi două cuburi) pornind de la caracteristici comune, focalizându-se pe câte o trăsătură perceptuală (cum ar fi dimensiunea sau culoarea) o dată. Între vârstele de doi și patru ani, copilul gândește în termeni absoluți (cum ar fi „mare" sau „cel mai mare"); între vârstele de patru și șapte ani va începe să folosească termeni relativi (cum ar fi „mai mare" sau „mai greu"). Capacitatea de a gândi logic este în continuare limitată, iar copiii rămân egocentrici, incapabili să vadă lucrurile din perspectiva altuia.

Cea de-a treia etapă este etapa concret operațională, când copilul devine capabil să realizeze operațiuni logice, însă numai în prezența obiectelor efective (concrete). Copilul începe acum să priceapă conceptul de conservare, înțelegând că o anumită cantitate a unui obiect poate rămâne aceeași în pofida modificărilor fizice pe care

le suferă modul său de aranjare. El își dă seama că dacă torni lichid dintr-un pahar mic și larg într-unul înalt și îngust, cantitatea de lichid rămâne aceeași, în pofida diferenței de înălțime. Copiii pot, de asemenea, să înțeleagă că obiectele pot fi sortate în funcție de mai multe atribute simultan – o bilă din sticlă poate fi mare, verde sau transparentă. Ceva mai puțin egocentrici acum, copiii încep să încorporeze o mai mare relativitate în punctul lor de vedere.

În cea de-a patra etapă – etapa formal operațională – copiii încep să manipuleze idei (nu doar obiecte, ca până acum) și sunt capabili să raționeze pur și simplu în baza unor afirmații verbale. Ei nu mai au nevoie să se raporteze la obiecte concrete și pot urmări o argumentare. Încep să gândească ipotetic, iar această nouă capacitate de imaginare, alături de capacitatea de a discuta idei abstracte arată că au devenit mai puțin egocentrici.

Atingerea echilibrului

Pe lângă definirea celor patru etape, Piaget a identificat mai multe aspecte fundamentale ale procesului de dezvoltare, necesare în fiecare etapă: asimilarea, acomodarea și echilibrul. Asimilarea este procesul prin care încorporăm noi informații în schemele existente. Acomodarea este necesară atunci când, în procesul asimilării, descoperim că trebuie să modificăm cunoașterea sau abilitățile existente. Despre un copil capabil să asimileze cu succes majoritatea experiențelor noi sau chiar pe toate, se spune că este într-o stare de echilibru. Totuși, dacă schemele existente nu sunt adecvate pentru a face față cu succes noilor situații, copilul se va afla într-o stare de dezechilibru cognitiv, fiind necesar să dezvolte schemele pentru a acomoda informația necesară. În esență, acesta este procesul de adaptare, una dintre formele fundamentale de învățare.

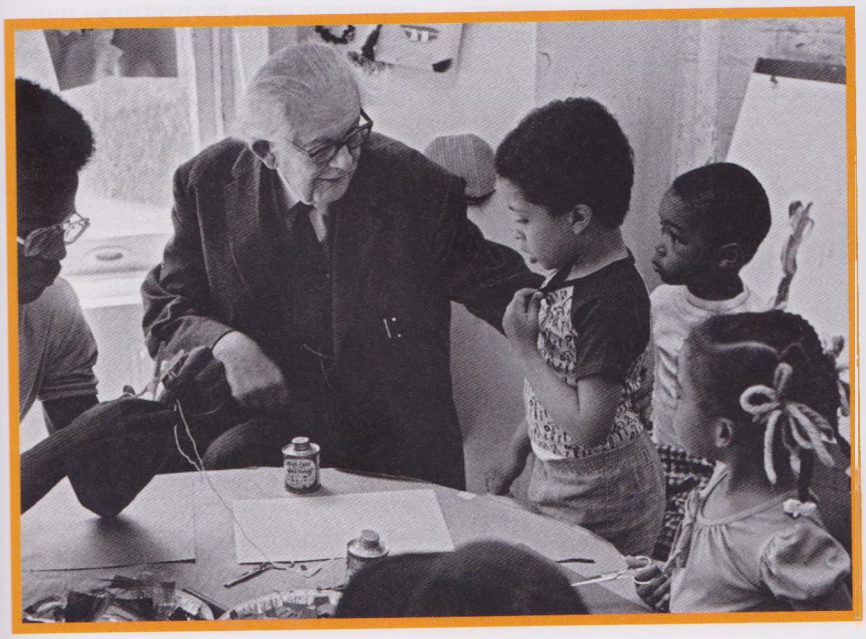
Impactul asupra educației

Activitatea lui Piaget a inspirat transformarea sistemelor de educație în Europa și în SUA în anii 1970 și 1980, determinând o abordare a procesului de predare mai centrată pe copil, atât în teorie, cât și în practică.

> Inteligența este ceea ce folosești atunci când nu știi ce să faci.
> **Jean Piaget**

În loc să încerce să învețe un copil să gândească și să se comporte ca un adult, educatorii au fost încurajați să își vadă munca drept o ocazie de a implica copiii în moduri de gândire noi și individuale. Piaget credea că educația trebuie să îi inspire pe oameni să creeze, să inventeze și să inoveze, și să îi descurajeze în mod activ de la a se conforma sau a urma anumite indicații prestabilite, în detrimentul imaginației. Dacă procesul natural de învățare – începând din copilăria timpurie – este individual, activ și explorator, la fel trebuie să fie și sistemul educațional care îndrumă dezvoltarea intelectuală formală a copilului.

Un alt aspect la fel de important al unei educații centrate pe copil îl reprezintă conștientizarea conceptului de „grad de pregătire", care implică stabilirea unor limite ale învățării în funcție de etapa de dezvoltare a copilului. Una dintre contribuțiile cele mai durabile ale lui Piaget în domeniul educației, în special în ceea ce privește matematica și științele, este recunoașterea faptului că profesorii trebuie să fie



Educatorii nu ar trebui să insiste asupra unui anumit mod de a face sau de a înțelege ceva, afirma Piaget (în partea din stânga a imaginii), ci ei trebuie să susțină procesul natural de învățare al copilului.

Copiii de la această școală Montessori dau viață ideilor lui Piaget. Ei sunt încurajați să învețe singuri, prin activități practice și foarte multe discuții cu colegii lor.

conștienți de capacitatea individuală a copilului de a face față unei experiențe noi sau de a asimila o informație nemaiîntâlnită și să respecte această capacitate. Sarcinile stabilite de profesor trebuie să reflecte nivelul cognitiv și abilitățile fiecărui elev și, de asemenea, să fie adaptate cât mai precis posibil în funcție de acestea. Piaget considera că, de fapt, copiii învață prin faptul că sunt activi mai mult decât printr-o observare pasivă, iar profesorii trebuie să se adapteze la lucrul acesta. Interacțiunea dintre elevi are o importanță foarte mare în clasă și, dat fiind faptul că unul dintre cele mai bune moduri de a-ți fixa cunoașterea unui lucru în minte este să înveți pe altcineva lucrul respectiv, rezultă că dacă copiilor li se permite să discute diverse subiecte în mod activ între ei (nu doar să asculte pasiv o lecție), ei vor avea șanse mai mari să aprofundeze și să consolideze informațiile deja asimilate.

Educația morală

La fel ca în cazul dezvoltării intelectuale, Piaget credea că, și din punct de vedere moral, copiii se dezvoltă tot în etape, și, în general, în mod autonom. Adevărata dezvoltare morală nu este rezultatul instrucțiunilor primite de la adulți, ci se bazează pe observarea lumii de către copil. Piaget considera că interacțiunea cu colegii este absolut crucială pentru dezvoltarea morală a copilului. Colegii, nu părinții sau alte figuri autoritare sunt esențiali pentru creșterea morală, oferind o sursă majoră de înțelegere a unor concepte cum ar fi reciprocitatea, egalitatea și dreptatea. Prin urmare, Piaget promova cu insistență interacțiunea între colegii de clasă

> Copiii au o înțelegere reală numai cu privire la lucrurile pe care le inventează ei înșiși.
> **Jean Piaget**

ca pe o parte integrantă a experienței de învățare.

În clasa centrată pe copil a lui Piaget, rolul profesorului este, prin urmare, aproape cel al unui mentor și susținător, nu al unui instructor standard. Profesorii trebuie să evalueze cu atenție nivelul curent de dezvoltare cognitivă al fiecărui elev, stabilind apoi sarcini care să fie intrinsec motivante. Interesant este că profesorii trebuie să creeze, de asemenea, un dezechilibru cognitiv în elevii lor, pentru a-i ajuta să progreseze la următoarea etapă de dezvoltare, oferindu-le astfel

Jean Piaget

Născut în Neuchâtel, Elveția, Jean Piaget a crescut având un interes insațiabil față de lumea naturală, iar la vârsta de unsprezece ani a scris prima sa lucrare științifică. A studiat științele naturale și a obținut un doctorat la Universitatea Neuchâtel la vârsta de 22 de ani. Și-a îndreptat apoi interesul către psihanaliză, dezvoltând teoria epistemologiei genetice în Franța. În 1921 a devenit directorul Institutului „Jean-Jacques Rousseau" din Geneva. S-a căsătorit cu Valentine Châtenay și împreună au avut trei copii, care au făcut subiectul multora dintre observațiile lui Piaget cu privire la dezvoltarea cognitivă. În 1955, a creat Centrul Internațional pentru Epistemologie Genetică, al cărui director a fost până la moartea sa, în 1980. A primit numeroase premii și funcții onorifice în întreaga lume.

Lucrări majore

1932 *Judecata morală la copil*
1947 *Psihologia inteligenței*
1952 *Originile inteligenței la copii*
1962 *Psihologia copilului*

oportunități reale de învățare. Ei trebuie să se focalizeze pe procesul de învățare, nu pe atingerea unor rezultate, încurajându-și elevii să pună mai multe întrebări, să experimenteze și să exploreze, chiar dacă aceasta înseamnă să facă și greșeli. Mai presus de toate, ei trebuie să promoveze un spațiu al colaborării, unde elevii învață unii de la ceilalți.

Critici la adresa lucrărilor lui Piaget

În pofida popularității sale și a influenței majore a activității sale în domeniul psihologiei dezvoltării, al educației, moralității, evoluției, filosofiei și chiar al inteligenței artificiale, ideile lui Piaget nu au fost acceptate fără să fie cercetate și criticate. La fel ca în cazul oricărei teorii foarte influente, anii de explorare și cercetare au adus la lumină problemele și punctele sale slabe. De exemplu, noțiunea de egocentrism a lui Piaget a fost pusă la îndoială. Studiile realizate de psihologa americană Susan Gelman în 1979 au demonstrat că copiii în vârstă de patru ani pot să își modifice explicațiile cu privire la ceva, pentru ca acestea să-i fie mai clare unei persoane legate la ochi, și că folosesc forme mai simple de limbaj atunci când vorbesc cu copii mai mici, ceea ce nu este în concordanță cu descrierea lui Piaget privind copilul egocentric care nu este conștient de nevoile celorlalți.

Portretizarea făcută de Piaget copiilor ca fiind înainte de toate independenți și autonomi în modul în care își clădesc cunoașterea și înțeleg lumea fizică a întâmpinat, de asemenea, o anumită opoziție, deoarece părea să ignore contribuția importantă pe care o aduc ceilalți oameni la dezvoltarea cognitivă a copilului. Munca de pionierat a psihologului Lev Vîgotski s-a focalizat pe a dovedi că gândirea și cunoașterea sunt, în esență, sociale prin natura lor, și pe a contrazice presupunerea lui Piaget că, de fapt, copilul nu face parte cu adevărat din întregul social. Teoria lui sugerează că dezvoltarea umană are loc la trei niveluri: cultural, interpersonal și, de asemenea, individual, iar pe el l-au preocupat, în principal, primele două niveluri. Teoria sa privind „zona de dezvoltare proximală" – care afirmă că copiii au nevoie de ajutorul adulților sau al altor copii mai mari pentru a duce la bun sfârșit anumite sarcini – a fost un răspuns adresat lui Piaget.

Un alt domeniu de explorare a fost presupusa universalitate a etapelor de dezvoltare identificate de Piaget. Deși la vremea respectivă el nu avea dovezi convingătoare pentru a susține această presupunere, investigațiile interculturale efectuate mai recent cu privire la etapa senzorio-motorie (inclusiv un studiu realizat de Pierre Dasen în 1994) au indicat că sub-etapele sugerate de Piaget sunt într-adevăr universale, cu toate că factorii de mediu și cei culturali par să influențeze ritmul în care sunt atinse aceste etape și rapiditatea cu care sunt duse la bun sfârșit.

Munca lui Piaget a deschis, fără îndoială, calea către noi domenii de investigație cu privire la natura dezvoltării copilului și a dezvoltării cognitive a ființei umane, în general. El a creat contextul în care a prins contur un câmp amplu de cercetare în secolele XX și XXI, modificând fundamental natura educației în lumea occidentală.

Pierre Dasen a descoperit că copiii aborigeni din Australia cu vârste între opt și paisprezece ani, care trăiesc în zonele izolate ale Australiei centrale, progresează conform etapelor identificate de Piaget.

> Structurile profunde, procesele cognitive de bază sunt într-adevăr universale.
> **Pierre Dasen**

DEVENIM NOI ÎNȘINE PRIN CEILALȚI

LEV VÎGOTSKI (1896–1934)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Constructivism social

ÎNAINTE
Anii 1860 Francis Galton stârnește dezbaterea cu privire la factorul cu cea mai mare influență asupra personalității: cel înnăscut (capacitatea nativă) sau cel dobândit (educația).

DUPĂ
1952 Jean Piaget susține că capacitatea de a absorbi și de a procesa informația se dezvoltă prin interacțiunea dintre talentele înnăscute ale copilului și mediu.

1966 Jerome Bruner sugerează că unui copil îi poate fi predat în mod eficient orice subiect, în orice etapă de dezvoltare.

1990 Psihologul educațional american Robert Slavin alcătuiește Diviziile de Realizare în Echipă a Studenților (STAD), pentru a promova o învățare prin colaborare și a contracara abordarea educațională competitivă, de tipul învingător–învins.

Pentru psihologul rus Lev Vîgotski, abilitățile necesare proceselor de raționare, înțelegere și reamintire provin, toate, din experiențele avute de copil cu părinții, cu profesorii și cu colegii. Vîgotski vedea dezvoltarea umană ca având loc la trei niveluri – cultural, interpersonal și individual. El s-a focalizat asupra nivelului cultural și a celui interpersonal, considerând că majoritatea experiențelor noastre formatoare sunt sociale; „devenim noi înșine prin ceilalți". Vîgotski credea că copiii absorb înțelepciunea acumulată de generațiile anterioare, valorile și cunoașterea tehnică a acestora prin interacțiunea cu cei care au grijă de ei și că se folosesc de aceste „instrumente" pentru a învăța cum să se comporte efectiv în lume. Însă numai prin interacțiune socială copilul poate primi și internaliza aceste instrumente culturale. Chiar și capacitatea noastră de a gândi și de a raționa la nivel individual provine din activitățile sociale avute de noi pe parcursul dezvoltării, activități care stimulează capacitățile noastre cognitive înnăscute.

> Toate funcțiile psihologice superioare sunt relații internalizate de ordin social.
> **Lev Vîgotski**

Teoriile lui Vîgotski au influențat atât abordarea procesului de învățare, cât și a celui de predare. El credea că profesorii trebuie să joace un rol instructiv, îndrumând constant și oferind susținere elevilor pentru a le amplifica durata atenției, concentrarea și abilitățile de învățare, dezvoltându-le astfel competența. Această idee a avut un efect marcant asupra educației, în special la sfârșitul secolului XX, stimulând trecerea de la predarea focalizată pe copil la cea focalizată pe programă și, de asemenea, la o mai mare utilizare a învățării prin colaborare.

Vezi și: Francis Galton 28–29 ■ Jerome Bruner 164–165 ■ Jean Piaget 262–269

UN COPIL NU ESTE ÎNDATORAT UNUI ANUMIT PĂRINTE

BRUNO BETTELHEIM (1903–1990)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Sisteme parentale

ÎNAINTE
1945 Psihanalistul american René Spitz menționează efectele dezastruoase ale creșterii copiilor în instituții.

1951 John Bowlby ajunge la concluzia că bebelușul necesită o relație intimă și continuă cu mama sa.

1958 Antropologul american Melford Spiro scrie *Copiii din chibuț*, insinuând că metodele occidentale de creștere a copiilor, focalizate pe mamă drept îngrijitorul principal, funcționează cel mai bine în toate culturile.

DUPĂ
1973 Psihiatrii americani Charles M. Johnston și Robert Deisher susțin că creșterea copiilor în comun oferă avantaje care există în puține familii individuale.

Conducând un centru unde copiii cu probleme erau crescuți cu succes de îngrijitori profesioniști, Bruno Bettelheim a început să pună la îndoială presupunerea generală conform căreia cea mai bună variantă de a crește un copil o reprezintă o relație apropiată mamă–copil. El s-a întrebat dacă Occidentul nu ar avea de învățat de la sistemele de creștere a copiilor în comun, cum este cazul chibuțurilor israeliene.

În 1964, Bettelheim și-a petrecut șapte săptămâni într-un chibuț, unde copiii erau îngrijiți în locuințe speciale, departe de familie. În cartea sa din 1967, *Copiii din vis*, el afirma că „un copil din chibuț nu este îndatorat unui anumit părinte", și cu toate că a observat că lucrul acesta ducea la mai puține relații personale, el încuraja, pe de altă parte, mai multe prietenii cu grad de intimitate mai mic și o viață socială activă.

Adulți de succes

Înainte de studiul său, Bettelheim estimase că un chibuț poate produce doar adulți mediocri, cu un impact cultural minor asupra societății.

Copiii din chibuț, a descoperit Bettelheim, dezvoltă uneori legături mai puternice unii cu ceilalți decât cu adulții. Această capacitate de a relaționa bine cu colegii poate explica succesul lor profesional ca adulți.

Însă el a descoperit că cei din chibuț devin adesea adulți de succes. De fapt, în anii 1990, un jurnalist a dat de urma copiilor studiați de Bettelheim și a descoperit că mulți dintre ei aveau acum profesii de succes.

Bettelheim a conchis că abordarea comunală a chibuțului reprezenta un succes enorm. Publicându-și descoperirile, el spera să ajute la o îmbunătățire a sistemelor de îngrijire a copilului din SUA.

Vezi și: Virginia Satir 146–147 ■ John Bowlby 274–277

ORICE CREȘTE ARE UN PLAN DE BAZĂ

ERIK ERIKSON (1902–1994)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Dezvoltarea psihosocială

ÎNAINTE
1905 Sigmund Freud elaborează teoria dezvoltării psihosexuale, afirmând că există cinci etape prin care copilul înaintează către maturitatea sexuală.

Anii 1930 Jean Piaget propune o teorie a dezvoltării cognitive bazate pe etape.

DUPĂ
1980 Pornind de la lucrările lui Erikson, psihologul american James Marcia analizează formarea identității în adolescență.

1996 În lucrarea sa de mare succes intitulată *Noi treceri*, scriitoarea americană Gail Sheehy notează că adulții își prelungesc adolescența până după vârsta de 30 de ani, amânând cu aproximativ zece ani toate etapele vârstei adulte enumerate de Erikson.

Erik Erikson a înțeles dezvoltarea umană în termenii principiului epigenetic, care afirmă că fiecare organism se naște având un anumit scop, iar o dezvoltare reușită are ca rezultat îndeplinirea acestui scop. Ca să folosim cuvintele lui Erikson: „Orice crește are un plan de bază, și pornind din acesta apar părțile constitutive". El susținea că personalitatea umană se dezvoltă și evoluează în opt etape predeterminate. Conform lui Erikson, această creștere implică o interacțiune constantă între ereditate și influențele de mediu.

Cele opt etape

Prima etapă, ce are loc în primul an de viață al bebelușului, este „încredere contra neîncredere". Dacă nevoile copilului sunt prost sau numai sporadic împlinite, se dezvoltă sentimente de neîncredere care pot reapărea în relațiile ulterioare. Cea de-a doua etapă, „autonomie contra rușine și îndoială", are loc între vârsta de 18 luni și doi ani. Acum copilul învață să exploreze, dar totodată trebuie, pentru prima oară, să facă față sentimentelor de rușine și îndoială rezultate în urma micilor eșecuri sau a admonestărilor parentale. O voință sănătoasă se dezvoltă ca rezultat al învățării de a se descurca atât cu succesul, cât și cu eșecul. Etapa a treia, între vârstele de trei și șase ani, reprezintă criza „inițiativă contra vinovăție". Acum copiii învață să acționeze în mod creativ și jucăuș, însă având în același timp un scop. Pe măsură ce interacționează cu ceilalți, descoperă că acțiunile lor pot afecta negativ o altă persoană. Pedepsele severe din această etapă pot genera sentimente paralizante de vinovăție.

Între 6 și 12 ani, copiii se focalizează pe educație și pe însușirea abilităților sociale. Această a patra etapă este cunoscută ca „sârguință contra inferioritate" și furnizează un sentiment al competenței, cu toate că o focalizare excesivă asupra muncii îl poate face pe copil să pună în mod greșit semnul egal între stima de sine și productivitate.

> Speranța este atât cea mai timpurie, cât și cea mai indispensabilă virtute inerentă stării de a fi viu.
> **Erik Erikson**

Vezi și: G. Stanley Hall 46–47 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Kurt Lewin 218–223 ■ Jean Piaget 262–269 ■ Lawrence Kohlberg 292–293

Orice crește are un plan de bază, și pornind din acesta apar părțile constitutive.

Personalitatea umană se dezvoltă de-a lungul a opt **etape distincte și predeterminate,** între naștere și moarte.

Depășind fiecare etapă cu succes, ne dezvoltăm ca indivizi sănătoși mintal.

Eșecul în orice etapă are drept rezultat o **deficiență mintală** (cum ar fi lipsa încrederii sau un sentiment copleșitor de vinovăție), care rămâne cu noi întreaga viață.

De aici intrăm în adolescență și în etapa a cincea, „identitatea eului contra confuzia de rol". Acum dezvoltăm un simț coerent al propriei identități, reflectând la trecutul, prezzentul și viitorul nostru. Atunci când este depășită cu succes, această etapă asigură un sentiment unificat al eului, însă dacă apar probleme, ele pot duce la o „criză de identitate" – termen introdus de Erikson.

În etapa a șasea, „intimitate contra izolare", care cuprinde intervalul dintre vârsta de 18 și cea de 30 de ani, ne construim relații apropiate și trăim iubirea. Penultima etapă, „generare contra stagnare", apărută între 35 și 60 de ani, aduce munca în numele generațiilor viitoare sau contribuția socială prin activități culturale ori activism social.

Etapa finală, „integritatea eului contra disperare", începe la vârsta de aproximativ 60 de ani. Ea apare atunci când oamenii reflectează asupra propriei vieți, devenind fie satisfăcuți și împăcați cu vârsta înaintată, fie disperați în fața dezintegrării fizice și a realității iminente a morții. Parcurgerea cu succes a acestei etape are drept rezultat dobândirea înțelepciunii.

Erikson spunea că în anii bătrâneții atingem un sentiment de deplinătate și „integritate personală" direct proporțional cu măsura în care am parcurs cu succes etapele anterioare.

Erik Erikson

Erik Erikson s-a născut în Frankfurt, Germania, ca rezultat al unei aventuri extraconjugale. A primit numele de familie al soțului mamei sale, nu și-a cunoscut niciodată tatăl biologic, iar mama lui s-a căsătorit din nou atunci când el avea trei ani. Deloc surprinzător, Erikson s-a luptat întotdeauna cu probleme de identitate. A fost încurajat să studieze medicina, însă din spirit de rebeliune a studiat artele, călătorind în tinerețe prin Italia ca un „artist rătăcitor". Apoi a suferit ceea ce el numea o „criză agravată de identitate" și a plecat la Viena, unde a predat artele plastice la o școală condusă în baza principiilor psihanalitice. Aderând complet la aceste principii, s-a instruit ca psihanalist sub îndrumarea Annei Freud. În 1933 s-a căsătorit cu Joan Serson și împreună au emigrat la Boston, SUA, unde a devenit primul psihanalist de copii din oraș. Ulterior a predat la Harvard, Yale și Berkeley. Și-a schimbat numele de familie într-un nume ales de el, „Erikson", în 1933, când a devenit cetățean american.

Lucrări majore

1950 *Copilărie și societate*
1964 *Înțelegere și responsabilitate*
1968 *Identitate. Tinerețe și criză*

LEGĂTURILE EMOȚIONALE TIMPURII FAC PARTE INTEGRANTĂ DIN NATURA UMANĂ

JOHN BOWLBY (1907–1990)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Teoria atașamentului

ÎNAINTE
1926 Sigmund Freud prezintă teoria psihanalitică a „iubirii interesate", sugerând că bebelușii se atașează de cei care îi îngrijesc deoarece aceștia le îndeplinesc nevoile fiziologice.

1935 Cercetarea lui Konrad Lorenz arată că ființele non-umane formează legături puternice cu primul obiect în mișcare pe care îl întâlnesc.

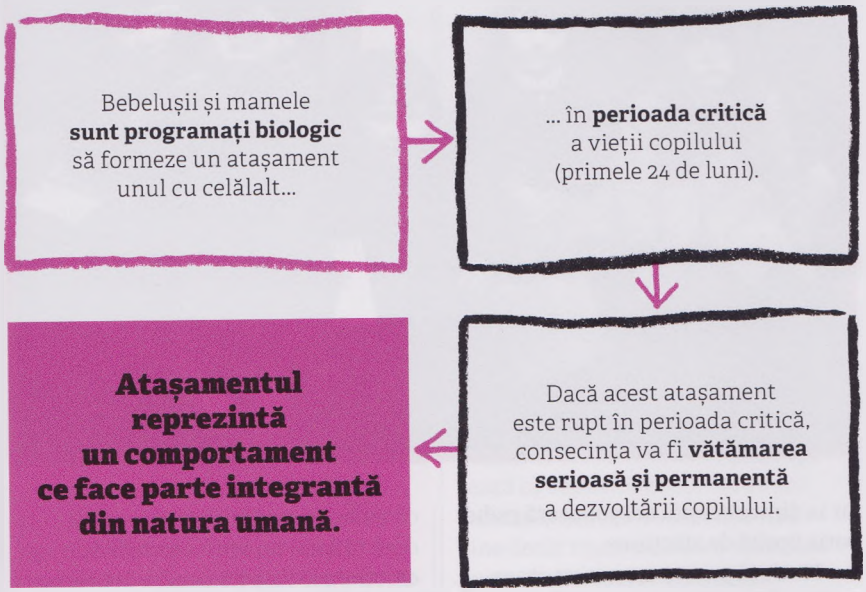
DUPĂ
1959 Activitatea lui Harry Harlow demonstrează că maimuțele macac separate de mamele lor în copilăria timpurie dezvoltă probleme sociale și emoționale.

1978 Michael Rutter arată că copiii pot deveni foarte atașați de diverse figuri de atașament (cum ar fi tatăl, frații, prietenii de joacă și obiectele neînsuflețite).

În anii 1950, teoria prevalentă cu privire la modul în care bebelușii formează atașamente se baza pe conceptul psihanalitic al „iubirii interesate". Aceasta sugera că bebelușii formează legături cu persoanele care le îndeplinesc nevoi fiziologice precum hrănirea. În același timp, studiile asupra animalelor realizate de Konrad Lorenz au sugerat că animalele se atașează pur și simplu de primul obiect în mișcare pe care îl întâlnesc și care este, de obicei, mama.

Pe acest fundal, John Bowlby a abordat o perspectivă vădit evolutivă referitoare la atașamentul timpuriu. El susținea că, deoarece copiii nou-născuți sunt complet neajutorați, ei sunt genetic programați să formeze un

Vezi și: Konrad Lorenz 77 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Melanie Klein 108–109 ■ Anna Freud 111 ■ Kurt Lewin 218–223 ■ Lev Vîgotski 270 ■ Bruno Bettelheim 271 ■ Harry Harlow 278 ■ Mary Ainsworth 280–281 ■ Michael Rutter 339



atașament cu mama lor pentru a-și asigura supraviețuirea. Mamele, credea el, sunt de asemenea programate genetic să se atașeze de copiii lor, simțind nevoia să îi țină foarte aproape. Orice condiții care amenință să separe mama de copil activează comportamente instinctive de atașament și sentimente de nesiguranță și teamă.

Aceste idei au stat la baza teoriei lui Bowlby, teorie elaborată pentru a explica semnificația pe care o are pentru tot restul vieții legătura dintre mamă și bebeluș, precum și dificultățile psihologice suferite de copil dacă această legătură este afectată sau ruptă în totalitate.

Doar mama

Unul dintre cele mai controversate aspecte ale teoriei lui Bowlby este acela că bebelușii se atașează întotdeauna de o femeie, niciodată de un bărbat. Această figură feminină este posibil să nu fie mama adevărată, însă reprezintă cu siguranță o figură maternă. Termenul folosit de el pentru a denumi această tendință de atașament față de o femeie este „monotropie", iar el a subliniat că, deși este posibil ca un bebeluș să aibă mai mult de o singură figură de atașament, atașamentul lui față de figura maternă este pur și simplu mai semnificativ și diferit de orice alt atașament pe care îl va forma în viața sa. Atât bebelușul, cât și mama se comportă în moduri de natură să întărească acest atașament. Bebelușul va suge, se va cuibări, va privi, va zâmbi și va plânge pentru a modela și a controla comportamentul persoanei care are grijă de el, în timp ce aceasta din urmă va fi sensibilă și va răspunde la nevoile bebelușului. Astfel, cele două sisteme comportamentale – atașamentul și îngrijirea – se modelează reciproc, dând naștere unei legături pe viață.

Bowlby crede că această legătură este atât de profund formatoare, încât în situația în care ea nu are loc sau se rupe în primii ani de viață, copilul va suferi consecințe negative serioase mai târziu, în viață. De asemenea, el susține că există o perioadă critică în timpul căreia mama și copilul trebuie să dezvolte un atașament ferm, și anume în primul an sau, cel puțin, înainte ca bebelușul să împlinească doi ani. Bowlby credea că orice încercare de a oferi o figură maternă dincolo de vârsta de trei ani este inutilă, copilul fiind deja pe cale să sufere efectele privării de mamă.

Privarea de mamă

În 1950, Bowlby a fost însărcinat de Organizația Mondială a Sănătății să studieze copiii care suferiseră de privarea de mamă în timpul celui de-al Doilea Război Mondial din cauza evacuării sau a pierderii căminului. De asemenea, i s-a cerut să investigheze efectele creșterii în creșe de tip rezidențial și în alte instituții de mari dimensiuni (cum ar fi orfelinatele). Rezultatul acestui studiu inițial l-a reprezentat raportul din 1951 al lui Bowlby, „Îngrijirea maternă și sănătatea mintală", în care el a semnalat că copiii privați de îngrijirea maternă pe perioade prelungite în prima parte a copilăriei sufereau ulterior în viață o formă de retard intelectual, social sau emoțional.

Cinci ani mai târziu, Bowlby a început un al doilea studiu, de data aceasta pentru a investiga copiii care, înainte de a atinge vârsta de patru ani,

> Iubirea maternă oferită în primii ani ai copilăriei este la fel de importantă pentru sănătatea mintală cum sunt vitaminele și proteinele pentru sănătatea fizică.
>
> **John Bowlby**

Bowlby a prezis că copiii evacuați vor suferi probleme de atașament pe termen lung, drept rezultat al unei separări forțate de mama lor; studiile ulterioare au confirmat concluziile sale.

își petrecuseră între cinci luni și doi ani într-un sanatoriu pentru bolnavii de tuberculoză (unde nu li se oferea nici un substitut al îngrijirii materne). Copiii – având vârste cuprinse între 7 și 13 ani la data studiului – erau mai duri la joacă, manifestau mai puțină inițiativă și mai multă hiperexcitabilitate, fiind, de asemenea, mai puțin competitivi decât cei care fuseseră crescuți în mod tradițional.

În cazuri extreme, Bowlby a descoperit că privarea de mamă putea să ducă chiar la „psihopatia lipsită de afecțiune", o boală clinică în care oamenii sunt incapabili să țină profund la ceilalți și, prin urmare, nu creează relații interpersonale semnificative. Cei care suferă de această afecțiune prezintă o incidență crescută a delincvenței juvenile și un comportament antisocial fără nici un semn de remușcare, fiind incapabili să aibă sentimente de vinovăție. În studiul realizat de Bowlby, în 1944, cu privire la hoții juvenili, el a descoperit că mulți dintre tinerii infractori fuseseră separați de mama lor o perioadă de peste șase luni înainte de a atinge vârsta de cinci ani, iar 14 dintre aceștia dezvoltaseră psihopatia lipsită de afecțiune.

> Atașamentul
> este un comportament
> care caracterizează ființele
> umane din leagăn
> până la moarte.
> **John Bowlby**

Motivul pentru care acest atașament primar, sigur, este atât de important, spune Bowlby, este acela că el reprezintă un comportament esențial pentru dezvoltarea unui model – sau cadru – operațional interior, pe care copilul îl folosește ca să se înțeleagă pe sine, să-i înțeleagă pe ceilalți, să înțeleagă lumea din jur. Acest model operațional interior ghidează gândurile, sentimentele și așteptările unei persoane în toate relațiile sale personale, chiar și la vârsta adultă. Deoarece atașamentul primar servește drept prototip pentru toate relațiile viitoare, calitatea atașamentului va determina în ce măsură copilul crește având încredere în ceilalți, se consideră valoros și are încredere în societate. Aceste modele operaționale sunt greu de schimbat; odată formate, ele determină modul în care se comportă oamenii și genul de legătură pe care îl vor avea cu propriii lor copii.

Rolul tatălui

Teoria atașamentului dezvoltată de Bowlby a fost criticată, afirmându-se că a exagerat importanța relației mamă–copil și că a subevaluat contribuția tatălui. Bowlby consideră că tatăl nu are o semnificație emoțională directă pentru bebeluși, contribuind numai indirect, prin faptul că susține mama emoțional și financiar. Baza evolutivă a teoriei lui Bowlby sugerează că femeile au o înclinație instinctivă de a fi părinți, având instincte materne înnăscute care le ghidează în procesul de creștere a copilului, în timp ce bărbații sunt natural înzestrați să le întrețină.

Totuși, psihologul britanic Rudolph Schaffer – care a lucrat sub îndrumarea lui Bowlby la Clinica Tavistock din Londra – a descoperit că există variații culturale considerabile în ceea ce privește gradul de implicare a tatălui în îngrijirea copilului. Tot mai mulți tați își asumă rolul de părinte principal, ceea ce sugerează că rolurile parentale sunt o consecință a convențiilor sociale, nu a biologiei.

Viziunea lui Bowlby implică faptul că bărbații vor fi inevitabil părinți inferiori, însă cercetările realizate de Schaffer și de psihologul american Ross Parke sugerează că bărbații sunt la fel de capabili să ofere căldură și sensibilitate bebelușilor. Ei au mai descoperit și că dezvoltarea copilului nu este determinată de sexul părintelui,

> Observarea directă a bărbaților în rol de tată a arătat că aceștia sunt capabili de tot atât de multă căldură și sensibilitate ca și femeile.
> **H. Rudolph Schaffer**

ci, mai degrabă, de forța și calitatea legăturii formate. Într-un studiu ulterior, Schaffer și psihologa Peggy Emerson au descoperit că bebelușii și copiii mici prezintă o gamă largă de tipuri de atașament față de multe persoane în afară de mamele lor și că atașamentele multiple par a fi mai degrabă regula decât excepția.

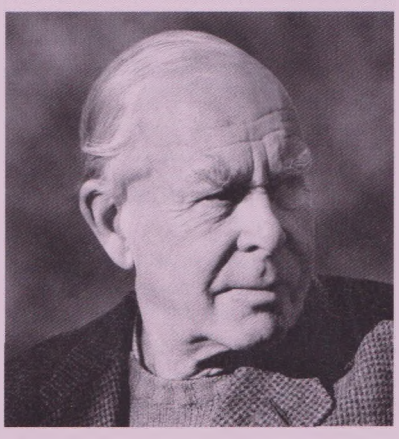
Aceste descoperiri ulterioare au fost în special importante pentru femeile care muncesc, deoarece implicația teoriei lui Bowlby era aceea că femeile nu mai trebuie să muncească odată ce devin mame; ele trebuie să rămână cu copilul, îndeplinind rolul de îngrijitor principal. Zeci de ani după ce teoria lui Bowlby a fost făcută cunoscută, generații de femei muncitoare au fost copleșite de vinovăție, însă multe studii ulterioare au pus la îndoială acest aspect al teoriei lui. De exemplu, în anii 1970, psihologii Thomas Weisner și Ronald Gallimore au arătat că mamele sunt îngrijitorul exclusiv numai în cazul unui procentaj foarte mic al societăților umane și că nu este ceva neobișnuit ca un grup de persoane (inclusiv rude și prieteni) să își asume în mod comun responsabilitatea creșterii copiilor. Schaffer aduce, de asemenea, dovezi ce sugerează că copiii mamelor care sunt fericite la muncă se dezvoltă mai bine decât copiii mamelor care sunt frustrate pentru că stau acasă.

Activitate inovatoare

În pofida criticilor și a revizuirilor pe care le-au provocat, lucrările lui Bowlby reprezintă cea mai inteligibilă și influentă descriere de până acum a atașamentului omenesc, ele deschizând calea experimentelor inovatoare efectuate de Harry Harlow și de Mary Ainsworth. Psihologii au folosit premisa fundamentală a lui Bowlby pentru a aprofunda tiparele de atașament din copilărie și pentru a dezvolta teorii privind atașamentul la vârsta adultă, explorând modul în care legătura dintre părinte și copil poate influența legătura viitoare dintre soț și soție sau dintre parteneri într-o relație de dragoste. Teoriile lui Bowlby au avut, de asemenea, multe efecte benefice asupra diverselor aspecte privitoare la creșterea copiilor, cum ar fi îmbunătățirea îngrijirii în instituții de profil și o tot mai mare preferință pentru adopție ca alternativă.

Bowlby susținea că creșele nu sunt potrivite pentru îngrijirea bebelușilor, deoarece privarea de mamă duce la delincvență juvenilă. Aceasta a dat naștere unei adevărate dileme pentru femeile din câmpul muncii.

John Bowlby



John Bowlby a fost al patrulea din cei șase copii ai unei familii londoneze ce aparținea părții superioare a clasei de mijloc. El a fost crescut în principal de doici și a fost trimis la un internat la vârsta de șapte ani. Aceste experiențe i-au creat o sensibilitate aparte față de dificultățile de atașament cu care se confruntă copiii mici. A studiat psihologia la Colegiul Trinity, Cambridge, apoi a predat o vreme copiilor delicvenți. Ulterior a devenit medic și psihanalist.

În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, Bowlby s-a înrolat în corpul medical al armatei britanice, iar în 1938 s-a căsătorit cu Ursula Longstaff, cu care a avut patru copii. După război, a devenit director al Clinicii Tavistock, unde a rămas până la vârsta pensionării. În 1950 a realizat un studiu major pentru Organizația Mondială a Sănătății. A murit în casa sa de vară de pe insula Skye din Scoția, la vârsta de 83 de ani.

Lucrări majore

1951 *Îngrijirea maternă și sănătatea mintală* (raport OMS)
1959 *Anxietatea de separare*
1969, 1973, 1980 *Atașamentul și pierderea* (3 vol.)

CONFORTUL OFERIT DE ATINGERE ESTE DE O IMPORTANȚĂ COVÂRȘITOARE

HARRY HARLOW (1905–1981)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Teoria atașamentului

ÎNAINTE
1926 Teoria psihanalitică a lui Sigmund Freud cu privire la „iubirea interesată" sugerează că bebelușul se atașează de persoana care îl îngrijește deoarece aceasta este o sursă de hrană.

1935 Konrad Lorenz susține că ființele non-umane creează legături puternice cu primul obiect aflat în mișcare pe care îl întâlnesc – adesea mama.

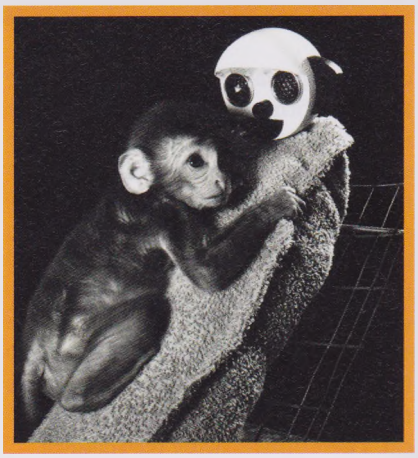
1951 Bowlby susține că mamele și bebelușii umani sunt programați genetic să creeze o legătură foarte puternică.

DUPĂ
1964 Psihologii Rudolf Schaffer și Peggy Emerson arată că bebelușii se atașează și de persoane care nu îi hrănesc sau îngrijesc.

1978 Michael Rutter arată că copiii creează legături cu diverse figuri de atașament, inclusiv cu obiecte neînsuflețite.

Mulți psihologi au sugerat că bebelușul se atașează de persoana care îl îngrijește pur și simplu pentru că îi împlinește nevoia de mâncare. John Bowlby a contrazis la nivel teoretic această idee a „iubirii interesate", însă Harry Harlow a căutat să o dovedească.

Harlow a luat pui de maimuțe macac de la mamele lor, punându-i în cuști cu „mame"-surogat – una făcută din sârmă și având atașată o sticlă cu biberon, iar alta făcută dintr-un material pufos, moale și fin, însă fără nici o sticlă. Dacă teoria „iubirii interesate" era corectă, puii de maimuță aveau să rămână cu mama care le oferea mâncare. Însă ei și-au petrecut majoritatea timpului cu mama de pluș, folosind-o în chip de bază sigură și agățându-se de ea ca să se simtă în siguranță atunci când în cușcă erau puse obiecte care îi înspăimântau. Testele ulterioare, în care mama de pluș putea și să legene și să ofere mâncare, au arătat că atașamentul era chiar mai puternic. Prin urmare, Harlow a sugerat că principala funcție a îngrijirii copilului ar putea fi aceea de a asigura contactul corporal cu mama. Cercetările lui Harlow au fost extrem de importante, deoarece psihologii și medicii contemporani îi sfătuiseră pe părinți să nu legene și să nu ia în brațe copilul care plânge. Rezultatele experimentelor sale au fost atât de concludente încât au schimbat abordarea în ceea ce privește creșterea și educarea copiilor în lumea occidentală.



Puii de maimuțe macac din experimentul lui Harlow au dezvoltat un atașament puternic față de „mama"-surogat, un obiect moale, din material de pluș, în pofida incapacității acesteia de a le oferi hrană.

Vezi și: Konrad Lorenz 77 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Abraham Maslow 138–139 ■ John Bowlby 274–277 ■ Mary Ainsworth 280–281 ■ Michael Rutter 339

ÎI PREGĂTIM PE COPII PENTRU O VIAȚĂ DESPRE AL CĂREI CURS NU ȘTIM NIMIC

FRANÇOISE DOLTO (1908–1988)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Psihanaliza

ÎNAINTE
1924 Sigmund Freud propune o teorie legată de anxietatea de castrare cu care se confruntă copiii, despre care Dolto spune că este un factor ce ține de imaginea inconștientă pe care o avem despre corpul nostru.

1969 Jacques Lacan investighează conceptul de „celălalt", care va avea un rol central în cercetările lui Dolto privitoare la particularitățile indivizilor.

DUPĂ
1973 În Franța, La Neuville-du-Bosc, se deschide o școală fondată pe teoriile lui Dolto, care pune accentul pe starea de bine și pe activități neobligatorii.

1978 În Paris se deschide La Maison Verte, un centru de zi având la bază ideile lui Dolto, cu scopul de a-i ajuta atât pe părinți, cât și pe copii să minimizeze efectele adverse ale separării.

Având ea însăși o copilărie dificilă, Françoise Dolto – medic și psihanalist francez – a hotărât că munca ei avea să-i ajute pe copii să își descopere și să își descătușeze dorințele, considerând că această descătușare avea să prevină nevrozele. Ea credea că unele dintre bolile pe care le manifestă, în general, copiii sunt, de fapt, o reflexie a lipsei de legătură dintre părinți și copilul lor. Adulții, a observat ea, par adesea incapabili să înțeleagă copiii, cu toate că au fost ei înșiși copii cândva.

O perspectivă unică

Dolto credea că fiecare copil are o perspectivă unică, pe care educația tradițională caută să o înăbușe. Ea condamna orice sistem moral sau educațional care caută să controleze copiii prin obediență sau imitație, nefiind satisfăcută de tehnicile folosite – atât la școală, cât și acasă – pentru a anticipa viitorul copilului, când, de fapt, viitorul acela este în mod fundamental imposibil de cunoscut. Copiii, spunea ea, sunt diferiți de adulții care îi învață, pur și simplu pentru că au avut deja anumite experiențe pe care cealaltă generație nu le-a avut niciodată la vârsta lor.

Pentru Dolto, scopul educației e acela de a-i permite fiecărui copil libertatea de a-și explora înclinațiile individuale. Adultul, credea ea, ar trebui să servească drept model și să ofere un exemplu, nu să încerce să ofere o metodă. Rolul educatorului, a declarat Dolto, este acela de a-i învăța pe copii cum să se conducă pe ei înșiși.

> Este prea târziu să mai schimbăm ceva la adulți; copiii sunt cei de care trebuie să ne ocupăm.
> **Françoise Dolto**

Vezi și: Sigmund Freud 92–99 ■ Alfred Adler 100–101 ■ Jacques Lacan 122–123 ■ Daniel Lagache 336–337

O MAMĂ SENSIBILĂ CREEAZĂ UN ATAȘAMENT SIGUR

MARY AINSWORTH (1913–1999)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Teoria atașamentului

ÎNAINTE
Anii 1950 John Bowlby subliniază importanța legăturii mamă–copil.

1959 Cercetarea lui Harry Harlow privind puii de maimuță macac demonstrează că aceștia folosesc o figură de atașament drept o bază sigură pornind de la care să exploreze mediul.

DUPĂ
1980 Psihologul american Brian E. Vaughn arată că figura de atașament se poate schimba, în funcție de modificările suferite de circumstanțele familiale.

1990 Psihologa americană Mary Main identifică un al patrulea tip de atașament la copiii mici – „dezorganizat" – pentru a descrie un bebeluș căruia îi este teamă atât de mediu, cât și de figura de care se atașează.

La începutul anilor `50, lucrând îndeaproape cu cel care a dezvoltat teoria atașamentului, John Bowlby, Mary Ainsworth a devenit interesată în mod particular de relația dintre mamă și copil. În 1969, ea a făcut experimente cu o procedură care a ajuns să fie cunoscută drept „Situația străinului" și care studia modul în care bebelușii își echilibrează nevoia de atașament și de explorare în cazul diferitelor niveluri de stres. În fiecare experiment, Ainsworth a pus mama și bebelușul ei în vârstă de un an într-o încăpere cu jucării pentru ca acesta să se joace,

Atunci când un bebeluș este **separat de mama sa,** el manifestă unul din cele trei tipuri de atașament de mai jos.

Dacă nu prezintă nici un semn de suferință și poate fi liniștit de o persoană străină, atașamentul este **anxios-evitant**.

Dacă prezintă semne de suferință profundă, însă opune rezistență la contactul cu mama când aceasta se întoarce, atașamentul este **anxios-rezistent.**

Dacă este supărat, însă la întoarcerea ei o folosește în chip de bază sigură pornind de la care să exploreze, înseamnă că este vorba despre un atașament sigur.

Vezi și: Sigmund Freud 92–99 ■ John Bowlby 274–277 ■ Harry Harlow 278 ■ Jerome Kagan 339 ■ Michael Rutter 339

> Atașamentul este un comportament puternic activat în situațiile în care figura de atașament este inaccesibilă.
> **Mary Ainsworth**

urmărindu-le interacțiunea înainte și după apariția unui străin în cameră. „Situația" includea perioade în care mama lăsa bebelușul singur cu străinul, după care se întorcea în cameră.

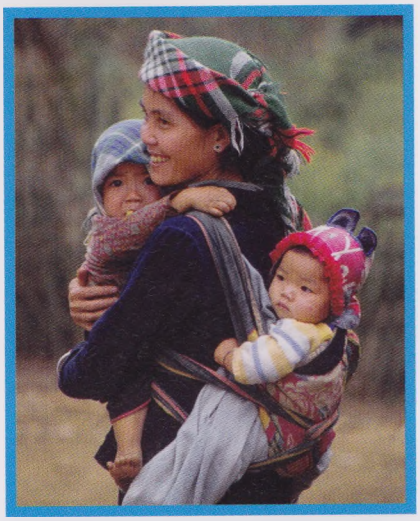
Ainsworth a descoperit că cele mai importante informații cu privire la legătura mamă–copil transpăreau nu din reacția bebelușului atunci când mama ieșea din cameră, ci mai degrabă din reacția lui la întoarcerea ei. Ea a sugerat că reacția copilului la reîntoarcerea mamei indică trei tipare – sau tipuri – distincte de atașament.

Tipuri de atașament

Aproximativ 70% dintre bebelușii incluși în studiul lui Ainsworth erau „atașați sigur". Acești copii își foloseau mamele ca „o bază sigură pornind de la care să poată explora". Ei sufereau atunci când aceasta ieșea din încăpere, însă se jucau fericiți, chiar și în prezența unui străin, atât timp cât mama era disponibilă ori de câte ori aveau nevoie de ea.

Copiii care păreau să fie indiferenți față de mamele lor și care nu erau prea afectați atunci când aceasta ieșea din cameră au fost clasificați de Ainsworth drept „anxioși-evitanți". Pe aceștia îi puteau liniști la fel de ușor și străinul, și mama. Aproximativ 15% dintre bebelușii s-au încadrat în această categorie.

Alți 15%, descriși ca „anxioși-rezistenți", păreau să se teamă de străini chiar și atunci când mama era prezentă. Ei sufereau extrem de mult când mama ieșea din încăpere, dar totodată erau furioși și se opuneau contactului cu ea atunci când aceasta se întorcea. Ainsworth a afirmat că sensibilitatea mamei determină în mare măsură tipul de atașament. O mamă sensibilă, afirma ea, înțelege nevoile copilului și răspunde în mod adecvat, generând un atașament sigur.



Mamele din culturile non-occidentale își țin adesea copiii aproape de ele în permanență. Astfel de obiceiuri pot influența incidența diverselor tipuri de atașament într-o comunitate.

Critici

Criticile la adresa lucrărilor lui Ainsworth au sugerat că tipurile de atașament nu sunt întotdeauna permanente și că bebelușii nu se încadrează perfect într-un singur tip. Au fost observate, de asemenea, și diferențe culturale. Un studiu realizat în Japonia, în 1990, a revelat un procent neobișnuit de mare de bebeluși anxioși-rezistenți, care putea să se datoreze faptului că bebelușii japonezi sunt mai puțin obișnuiți cu separarea de mamele lor decât cei americani. Totuși, Situația străinului este considerată a fi unul dintre cele mai importante studii privind cercetarea atașamentului, fiind în continuare repetată și în prezent.

Mary Ainsworth

Mary Ainsworth s-a născut în Glendale, Ohio, SUA, și s-a mutat în Canada la vârsta de cinci ani. În 1939 a obținut un doctorat în psihologie la Universitatea din Toronto, unde a predat pentru scurt timp înainte de a se alătura, în 1942, Corpurilor Armate pentru Femei din Canada. După cel de-al Doilea Război Mondial s-a reîntors la Universitatea din Toronto și s-a căsătorit, în 1950, cu Leonard Ainsworth, care urma studii postuniversitare. Cei doi s-au mutat apoi la Londra, unde Mary a lucrat cu John Bowlby la Clinica Tavistock. În 1954, cuplul s-a mutat în Uganda, unde Leonard acceptase un post, iar Mary a profitat de oportunitate pentru a studia legătura mamă–copil în societățile tribale. În 1956, la reîntoarcerea în SUA, ea și-a continuat cariera academică, devenind profesoară la Universitatea din Virginia, în 1975.

Lucrări majore

1967 *Copilăria în Uganda*
1971 *Obediența copilului și comportamentul matern*
1978 *Tipare de atașament*

CINE ÎL ÎNVAȚĂ PE UN COPIL SĂ URASCĂ UN MEMBRU AL UNEI ALTE RASE ȘI SĂ SE TEAMĂ DE ACESTA?

KENNETH CLARK (1914–2005)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Atitudini rasiale

ÎNAINTE
1929 Bruno Lasker, scriitor de origine germană și asistent social, publică *Atitudini rasiale la copii*, stabilind metode pentru studiul psihologic al viziunii copiilor asupra rasei.

Începutul anilor 1930 Psihologul canadian Otto Klineberg lucrează cu avocații care luptă pentru acordarea de salarii egale profesorilor de culoare din școli.

DUPĂ
1954 În urma audierilor din cazul *Brown contra Consiliul Educației din Topeka*, Curtea Supremă americană hotărăște că segregarea rasială în școli este neconstituțională.

1978 Elliot Aronson concepe „metoda-mozaic" de învățare – care presupune ca grupuri de elevi de rase diferite să lucreze interdependent – pentru a ajuta la reducerea prejudecăților rasiale în clasele integrate.

La sfârșitul anilor 1930, Kenneth Clark și soția sa, Mamie Phipps Clark, au studiat efectele psihologice ale segregației asupra elevilor africani-americani, în special în ceea ce privește imaginea de sine. Ei au alcătuit un „test cu păpuși" care avea să indice cât de conștienți erau copiii de diferențele rasiale și ce atitudini aveau cu privire la rasă. Lucrând cu copii cu vârste între trei și șapte ani, ei au folosit patru păpuși identice ca înfățișare, însă diferite din punctul de vedere al culorii pielii – aceasta varia de la nuanțe de alb până la maro închis. Copiii au arătat că, în mod incontestabil, erau conștienți de rasă, ei identificând corect păpușile pe baza culorii pielii și identificându-se pe ei înșiși în termeni rasiali prin faptul că au ales păpușa care semăna cel mai mult cu ei.

Pentru a explora atitudinile rasiale ale copiilor, soții Clark le-au cerut să indice păpușa care le plăcea cel mai mult sau cu care ar fi dorit să se joace, apoi păpușa care avea o culoare frumoasă și, în fine, păpușa care li se părea urâtă. În mod dureros, copiii negri au arătat o preferință clară față de păpușile albe și o respingere a celor negre, fapt care poate fi interpretat ca o respingere indirectă de sine. Convinși că aceasta reflecta tendința copiilor de a absorbi prejudecățile rasiale existente în societate și apoi de a îndrepta această ură către interiorul lor, cei doi soți au ridicat o întrebare foarte importantă: „Cine îl învață pe un copil să urască un membru al unei alte rase și să se teamă de acesta?"

Experimentele cu păpuși efectuate de Clark la sfârșitul anilor 1930 și începutul anilor 1940 au arătat că copiii de culoare din școlile segregate preferau adesea păpușile albe, semn că absorbiseră prejudecățile prevalente.

Transmiterea prejudecăților

Soții Clark au căutat să înțeleagă influențele care modelează prejudecățile americanilor și au conchis că pe măsură ce copiii învață să evalueze diferențele rasiale conform standardelor sociale, li se cere să se identifice cu

Vezi și: Elliot Aronson 244–245 ■ Muzafer Sherif 337

La vârsta de trei ani, copiii sunt **conștienți de rase** și și-au format deja **prejudecăți.**

În America anilor 1930, copiii albi și chiar cei negri prezentau o preferință față de culoarea albă și o **respingere a negrului.**

Cine îl învață pe un copil să urască un membru al unei alte rase și să se teamă de acesta?

Segregarea și influența socială exercitată de părinți, de profesori, de colegii de joacă și de mass-media duc la atitudini rasiale internalizate de copii.

un anumit grup, fiecare grup rasial având un statut implicit în cadrul unei ierarhii. Faptul că copiii de culoare preferau păpușa albă arăta că erau conștienți de faptul că societatea americană preferă albii și că ei internalizaseră această viziune. Copiii în vârstă de trei ani exprimaseră atitudini similare cu cele ale adulților din comunitatea lor. Soții Clark au conchis că aceste atitudini sunt determinate de un amestec de influențe venite din partea părinților, a profesorilor, a prietenilor, a programelor de televiziune, a filmelor și a benzilor desenate. Deși foarte rar părinții își învață în mod deliberat copiii să urască alte grupuri rasiale, mulți transmit în mod subtil și inconștient atitudinea socială dominantă. Unii părinți albi, de exemplu, își pot descuraja copiii să se joace cu colegii lor de culoare, învățându-i implicit să se teamă de copiii negri și să-i evite.

> Segregarea este modul în care societatea spune unui grup de ființe umane că sunt inferioare.
> **Kenneth Clark**

În 1950, Clark a prezentat concluziile cercetării sale, insistând că segregarea dăuna personalității copiilor albi și negri deopotrivă. Mărturia sa în calitate de expert în spețele legate de cazul *Brown contra Consiliul Educației din Topeka*, judecat în 1954, mărturie care a dus la hotărârea că segregarea rasială este neconstituțională în școlile publice, a contribuit în mod direct la desegregarea sistemului educațional și la Mișcarea Drepturilor Civile din America.

Kenneth Clark

Kenneth Clark s-a născut în zona Canalului Panama, însă s-a mutat în Harlem, New York, la vârsta de cinci ani. După ce mama sa a refuzat să accepte o hotărâre judecătorească conform căreia fiul ei putea să urmeze doar o școală industrială sau de meserii, Clark s-a înscris la liceu. A făcut apoi un masterat în psihologie la Universitatea Howard, Washington, D.C., unde a întâlnit-o pe soția lui. Cei doi au realizat împreună cercetări, devenind primul cuplu african-american care a primit un doctorat în psihologie de la Universitatea Columbia, New York. De asemenea, ei au fondat centre de ajutorare a copiilor și tinerilor din Harlem.

Clark a fost, de asemenea, primul african-american care a primit un post permanent de profesor la Universitatea City din New York, fiind numit și președinte al Asociației Psihologilor Americani.

Lucrări majore

1947 *Identificare rasială și preferințe la copiii negri*
1955 *Prejudecățile și copilul tău*
1965 *Ghetoul întunecat*
1974 *Patosul puterii*

FETELE IAU NOTE MAI BUNE DECÂT BĂIEȚII

ELEANOR E. MACCOBY (1917–)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Psihologia feministă

ÎNAINTE
Începutul secolului XX Prima cercetare privind diferențele dintre sexe realizată de psihologi de sex feminin.

Anii 1970 Studiul celor două sexe tinde să sublinieze diferențele dintre bărbați și femei.

DUPĂ
Anii 1980 Studiile sugerează diferențe structurale între creierul masculin și cel feminin.

1993 Anne Fausto-Sterling susține că există gradații biologice între „masculin" și „feminin", astfel încât putem identifica cinci sexe diferite de-a lungul spectrului.

2003 Simon Baron-Cohen susține că creierul feminin are o înclinație înnăscută predominantă pentru empatie, iar creierul masculin pentru înțelegerea sistemelor.

Nu există nici o diferență semnificativă între **aptitudinile intelectuale** generale ale băieților și cele ale fetelor.

Însă, pentru că fetele tind să depună un efort mai mare la școală, să fie mai interesate și să aibă obiceiuri de lucru mai bune...

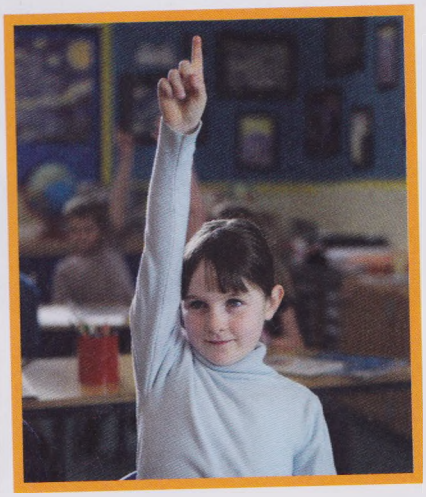
... fetele iau note mai bune decât băieții.

Apariția psihologilor feminiști, în anii 1970, a dus la un interes renăscut față de studiul diferențelor dintre sexe, care se diminuase odată cu apariția behaviorismului. Problemele feministe au devenit tot mai importante pentru psihologa americană Eleanor Maccoby. Frustrată de tendința literaturii psihologice de a prezenta cercetări care subliniau mai mult diferențele dintre bărbați și femei decât similaritățile, Maccoby și studenta Carol Jacklin au trecut în revistă peste 1 600 de studii privind diferențele dintre sexe. Ele și-au publicat concluziile în *Psihologia diferențelor dintre sexe* (1974), cu scopul de a arăta că ceea ce majoritatea persoanelor consideră a fi diferențe esențiale între sexe sunt, de fapt, mituri, și că multe stereotipuri sexuale sunt neadevărate. Cu toate că unele descoperiri arătaseră că băieții sunt mai agresivi și au o aptitudine mai mare pentru matematică și pentru viziunea spațială decât fetele, și că fetele, la rândul lor, au capacități verbale superioare, studiile ulterioare au arătat că aceste diferențe sunt fie neglijabile, fie mai complexe decât par inițial.

O diferență care apărea constant și nu putea fi negată era aceea că „fetele iau note mai bune decât băieții la școală". Lui Maccoby i s-a părut foarte interesant acest fapt, cu atât mai mult cu cât fetele nu primeau note mai mari la testele de aptitudini în cadrul cărora se făcea o verificare a tuturor materiilor de profil. În plus, cercetările anterioare privind motivația păruseră să sugereze

Vezi și: Janet Taylor Spence 236 ■ Simon Baron-Cohen 298–299

Conform cercetării lui Maccoby, fetele răspund mai bine la așteptările profesorilor și sunt mai dispuse să facă eforturi, fapt care le crește șansele de a obține la școală rezultate mai bune decât băieții.



> Dezvoltarea intelectuală a fetelor este susținută de atitudinea lor activă și asertivă.
> **Eleanor E. Maccoby**

că băieții vor avea rezultate mai bune decât colegele lor de sex feminin. Bărbații erau cu siguranță mai orientați decât fetele către atingerea unui rezultat de dragul rezultatului, implicându-se mai mult în efectuarea sarcinii și având un comportament mai explorator.

Fetele erau, în principal, interesate de realizări în planul relațiilor interpersonale – ele depunând efort să le facă pe plac celorlalți și demonstrând o încredere în sine scăzută în cazul efectuării multor sarcini.

Punerea la îndoială a stereotipurilor

Maccoby a contrazis sistematic aceste presupuneri, arătând că fetele primesc note mai bune decât băieții, sunt mai interesate de sarcinile școlare de la o vârstă mică și sunt mai puțin susceptibile să renunțe înainte de a absolvi liceul. Maccoby a conchis că notele acestea bune reflectă în mod evident o combinație între un efort mai mare, un interes mai pronunțat și obiceiuri de lucru mai bune decât ale colegilor de sex masculin. Discrepanța existentă între băieți și fete în termenii motivației nu reflectă nivelul motivației din domeniul școlar. Aceasta din urmă se poate dovedi a fi semnificativă pe tot parcursul vieții fetelor, deoarece rezultatele școlare sunt relevante și pentru rezultatele la locul de muncă.

Dezbaterea nesfârșită cu privire la diferențele inerente dintre cele două sexe e strâns legată de problemele politice generale privitoare la modul în care ar trebui organizată societatea și la rolurile pentru care bărbații și femeile sunt „natural" înzestrați. Arătând că literatura de specialitate tinde să publice rezultate cu privire la diferențele dintre sexe, ignorându-le pe cele care arată similitudinile, Maccoby a luptat împotriva asocierii bărbaților și femeilor cu stereotipuri profesionale.

Eleanor E. Maccoby

Născută în Tacoma, Washington, Eleanor Maccoby (născută Emmons) a absolvit Universitatea din Washington, obținând apoi un masterat și un doctorat în psihologie experimentală de la Universitatea Michigan. În anii 1940, ea a lucrat pentru Ministerul Agriculturii și apoi la Universitatea Harvard, unde a supravegheat cercetările privind practicile de creștere a copiilor. Dându-și seama că prejudecățile de natură sexuală o împiedicau să progreseze, ea s-a mutat la Universitatea Stanford, unde a devenit prima femeie cu funcția de președintă a Departamentului de Psihologie. Maccoby a primit un premiu pentru întreaga carieră din partea Fundației Americane de Psihologie, iar Asociația Medicală de Psihologie acordă în prezent un premiu purtând numele ei. Munca lui Maccoby în domeniul demontării stereotipurilor este considerată fundamentală pentru înțelegerea socializării copiilor și a diferențelor dintre sexe.

Lucrări majore

1966 *Dezvoltarea diferențelor sexuale*
1974 *Psihologia diferențelor sexuale*
1996 *Adolescenții după divorț*

ÎN CEA MAI MARE PARTE A LUI, COMPORTAMENTUL UMAN ESTE ÎNVĂȚAT PRIN URMAREA UNOR MODELE

ALBERT BANDURA (1925–)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Teoria învățării sociale

ÎNAINTE
1938 B.F. Skinner propune noțiunea behavioristă a condiționării operante, care explorează consolidarea pozitivă și cea negativă în învățare.

1939 Psihologul american John Dollard susține că agresivitatea este întotdeauna o consecință a frustrării și că frustrarea duce întotdeauna la agresivitate.

DUPĂ
1966 Psihologul american Leonard Berkowitz susține că, pentru ca furia să fie urmată de agresiune, trebuie să fie prezente semnalele din mediul înconjurător, cum ar fi cele asociate cu comportamentul agresiv.

1977 Psihologul american Robert A. Baron sugerează că experimentul lui Bandura implică faptul că violența din mass-media contribuie la violența în societate.

În anii 1940 și 1950, învățarea era înțeleasă în principal în termeni behavioriști, iar teoria lui B.F. Skinner privind condiționarea operantă – învățarea este determinată în întregime de recompensă și pedeapsă – predomina. În acest context a luat naștere interesul lui Albert Bandura față de studiul agresivității la copii – un domeniu despre care el considera că este prea complex pentru a fi explicat în termenii condiționării operante – în chip de comportament învățat.

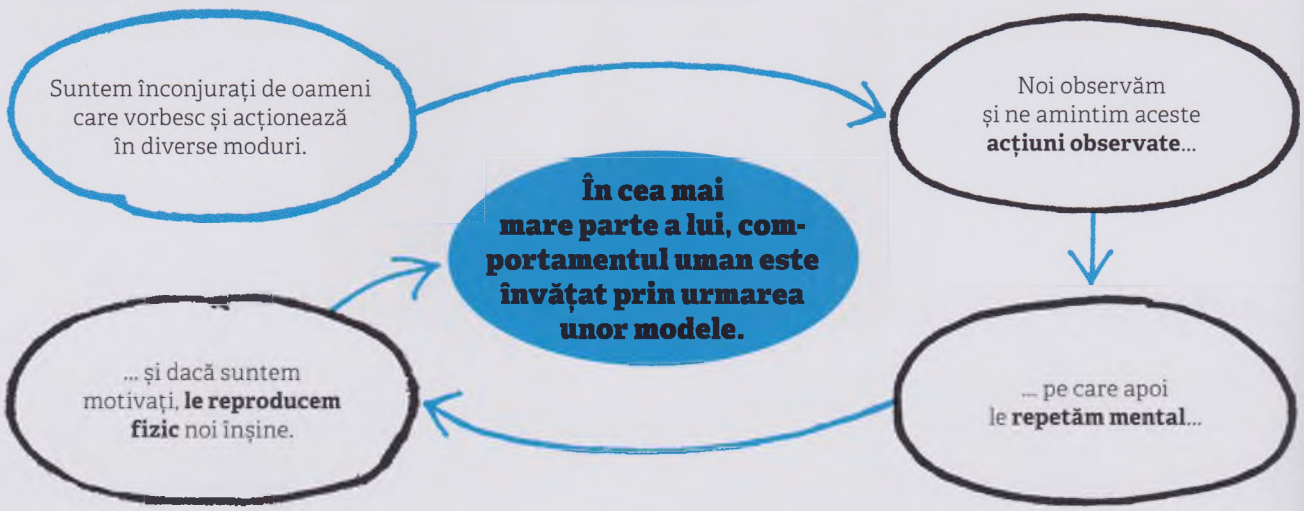
Ipoteza lui Bandura era aceea că copiii învață agresivitatea prin observarea și imitarea acțiunilor violente ale adulților – în special ale membrilor familiei. El considera că cheia problemei se află la intersecția dintre condiționarea operantă a lui Skinner și teoria psihanalitică a identificării propusă de Freud, ce explorează modul în care oamenii asimilează caracteristicile celorlalți în propria personalitate. Cercetările lui Bandura au culminat cu faimosul experiment cu păpușa Bobo și cu tratatul său din 1977, *Teoria învățării sociale*.

Teoria învățării sociale

La baza teoriei învățării sociale se află convingerea lui Bandura că oamenii învață nu prin consolidare (recompensă și pedeapsă), ci prin observarea celorlalți. Această teorie sugerează că învățarea se realizează prin repetarea mentală, respectiv prin imitarea acțiunilor observate la alți oameni, acțiuni care servesc drept modele ale unui comportament adecvat sau acceptabil. Bandura susținea că „în cea mai mare parte a lui, comportamentul uman este învățat prin urmarea unor modele".

Bandura a observat patru condiții care sunt necesare pentru ca o persoană să urmeze modelul comportamental al alteia: atenție, reținere, reproducere și motivație. Pentru ca învățarea să fie posibilă, elevul trebuie să fie, în primul rând, atent la comportament, să își amintească ce a văzut sau a auzit, să fie capabil să reproducă fizic comportamentul și să aibă un bun motiv pentru a o face, cum ar fi așteptarea unei recompense.

Deși conceptul de recompensă face parte din teoria sa privind învățarea socială, separarea lui Bandura de behaviorism este evidentă în ideile sale radicale, antibehavioriste, cu privire la relația dintre mediul în care trăiește o persoană și comportamentul acesteia. Conform behaviorismului, circumstanțele de mediu determină în întregime comportamentul, însă



Vezi și: Konrad Lorenz 77 ■ B.F. Skinner 78–85 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Lev Vîgotski 270

Bandura crede în „determinismul reciproc" – ideea că persoana influențează mediul în aceeași măsură în care mediul influențează persoana. Bandura vedea personalitatea ca pe o interacțiune între trei componente diferite: mediul, comportamentul și procesele psihologice (capacitatea de a utiliza limbajul și de a întreține imagini în minte). Toate aceste componente sunt relevante pentru studiul agresivității la copii, care, susținea Bandura, e învățată prin observarea și imitarea adulților.

Experimentul cu păpușa Bobo

Viziunea lui Bandura asupra învățării sociale a format baza experimentului său din 1961 privind agresivitatea la copii, care căuta să explice modul în care se dezvoltă comportamentul agresiv, ce îi provoacă pe oameni să comită acte de agresiune și care e factorul ce determină dacă vor continua sau nu să se comporte agresiv. Dovedind că un copil va imita comportamentul unui adult pe care îl ia drept model, experimentul a arătat puterea exemplului în ceea ce privește agresivitatea în societate. În scopul experimentului, 36 de băieți și 36 de fetițe, toți având vârsta între trei și șase ani, au fost recrutați de la o grădiniță locală. Aceștia au fost împărțiți în grupuri de 24 de persoane, care cuprindeau 12 băieți și 12 fete. Primul grup a fost grupul de control (care nu a văzut nici un adult în chip de model de urmat); al doilea grup a asistat la comportamentul agresiv pe care un adult – ce reprezenta pentru ei un model de urmat – îl manifesta față de o păpușă gonflabilă Bobo; al treilea grup a avut ca model de urmat un adult pasiv. Toți copiii din experiment au fost testați individual, pentru a fi exclusă posibilitatea ca ei să fie influențați de colegii lor.

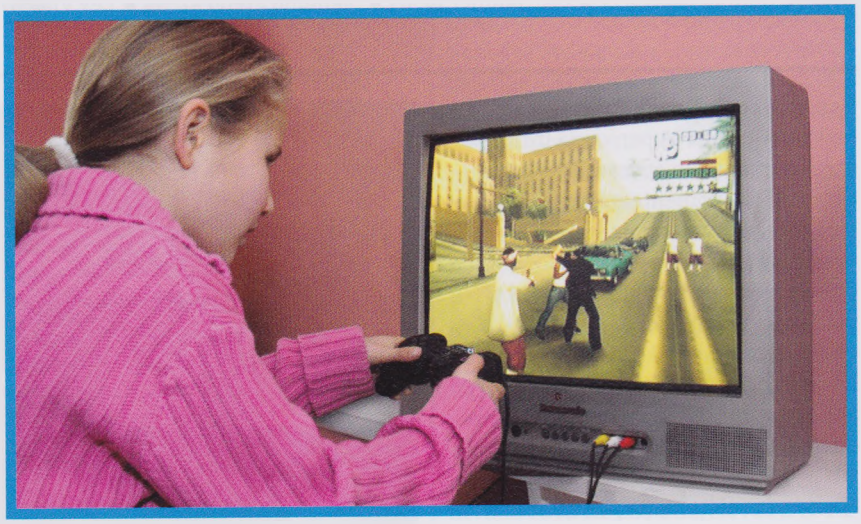
În cadrul experimentului cu cel de-al doilea grup, fiecare copil a privit un adult care comitea acte de agresiune fizică și verbală față de o păpușă. Adultul a lovit păpușa gonflabilă cu un ciocan, a aruncat-o în aer, a lovit-o cu piciorul, a aruncat-o la podea și a bătut-o. Când, ulterior, fiecare copil a fost lăsat singur în cameră cu mai multe jucării printre care se afla și o păpușă Bobo, acesta a imitat, în mare măsură, mai multe acțiuni agresive efectuate de către modelul adult, creând chiar noi acte de violență împotriva păpușii. Copiii din acest grup au fost, de asemenea, mai puțin inhibați decât cei din restul grupurilor, ei manifestând o atracție mărită față de arme, cu toate că jocul cu armele nu le fusese prezentat de un adult pe care să-l ia drept model.

Spre deosebire de aceștia, copiii care făceau parte din grupul de control sau care avuseseră în chip de model un adult pasiv au manifestat doar în rare cazuri agresivitate fizică sau verbală. Deși Bandura a luat în considerare

Copiii atacă păpușa Bobo în experimentul efectuat de Bandura, în 1961, cu privire la comportamentul agresiv. În anumite cazuri, subiecții au născocit modalități noi de a ataca păpușa, folosind celelalte jucării din încăpere.

> Comportamentul a creat, parțial, mediul, iar mediul dezvoltat a influențat, la rândul său, comportamentul.
> **Albert Bandura**

Violența din jocurile pe calculator, și din mass-media, în general, a fost amintită ca o potențială sursă de influențare a comportamentului copiilor, deși acest punct de vedere nu a fost susținut puternic de studii.



și posibilitatea ca observarea acțiunilor agresive să nu fi făcut altceva decât să diminueze inhibițiile pe care copiii le aveau, poate, deja cu privire la comportamentul violent, faptul că, în majoritatea cazurilor, au imitat cu exactitate comportamentul pe care tocmai îl văzuseră sugerează că a avut loc învățarea observațională.

Violența în mass-media

Cercetarea lui Bandura a ridicat multe întrebări importante cu privire la prevalența violenței în mass-media. Dacă un străin care efectuează acte de agresiune poate fi un model de agresivitate pentru copii, s-ar putea spune că și programele de televiziune ar putea fi considerate de către aceștia un model de urmat. Filmele și programele de televiziune moderne includ violență grafică, care este adesea exprimată ca fiind o formă acceptabilă (sau cel puțin previzibilă) de comportament, pe care copiii expuși regulat programelor media se pot simți înclinați să o imite. Această idee a fost puternic dezbătută. Multe studii arată că filmele violente și programele de televiziune nu amplifică tendințele copilului către violență. Unele studii indică chiar că expunerea la violență poate, de fapt, să facă să scadă nivelul agresivității la copii. Această teorie – cunoscută drept Efectul de catharsis – sugerează că individul se poate raporta la un personaj violent de pe ecran, eliberându-se de sentimentele negative și devenind prin aceasta mai puțin agresiv el însuși decât era înaintea vizionării.

> “Expunerea la scene de agresivitate ai căror autori sunt văzuți ca modele de urmat nu are, în nici un caz, efect cathartic.”
> **Albert Bandura**

Alți psihologi văd televiziunea ca pe o formă de educație și consideră că, deoarece personajele servesc adesea drept modele pentru copii, acestea ar trebui să fie modele pozitive, pentru a ajuta la scăderea nivelului general de violență prevalent în societate.

Cu toate că Bandura nu crede în Efectul de catharsis al vizualizării unui comportament agresiv, a avut grijă să menționeze că există o deosebire între învățare și redare. Copiii, credea el, pot cu siguranță să învețe comportamentul agresiv văzându-l la alții, însă faptul că au cunoștință de acțiuni violente nu va rezulta neapărat în comiterea lor. El a avertizat împotriva presupunerii că există o relație mai directă și cauzală între violența din mass-media și agresivitatea din lumea reală.

Susținătorii teoriei învățării sociale acceptă faptul că cogniția are un rol de jucat în urmarea de modele și că factorii cognitivi mediază procesul dintre vizualizarea violenței și imitarea efectivă a acesteia. De exemplu, perceperea și interpretarea violenței de la televizor, precum și gradul de realism al programului reprezintă, ambele, variabile importante care intervin în proces. Bandura consideră, de asemenea, că experiențele din mediul înconjurător reprezintă o altă influență asupra învățării sociale a agresivității la copii. Deloc surprinzător, persoanele care locuiesc în zone cu o rată crescută a criminalității sunt mai susceptibile să comită acte de violență decât cele care locuiesc în zone cu o rată scăzută a criminalității.

Dezvoltarea identității sexuale

Teoria învățării sociale, aflată la baza cercetării lui Bandura privind agresivitatea la copii, prezintă implicații importante pentru modul în care înțelegem dezvoltarea identității sexuale. Conform teoriei dezvoltării sexuale, unul dintre motivele pentru care băieții și fetele tind să prezinte diferențe de comportament este acela că sunt tratați diferit de părinți (precum și de alți adulți și colegi importanți

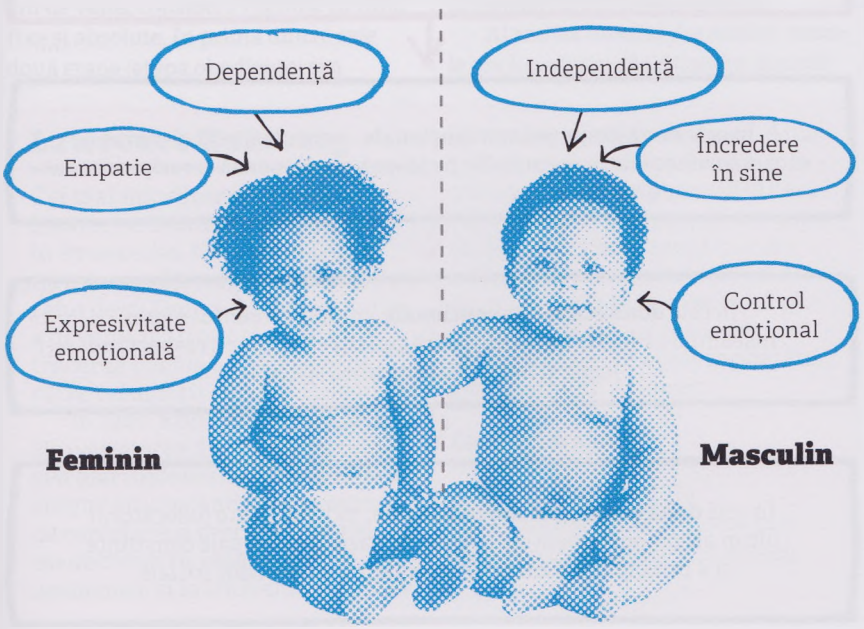
pentru ei). S-a dovedit că oamenii își adaptează, fără să-și dea seama, comportamentul față de copii încă de când aceștia se nasc, pentru se potrivi cu propriile lor așteptări de la un anumit sex; aceasta îi încurajează pe copii să se comporte conform normelor privitoare la cele două sexe.

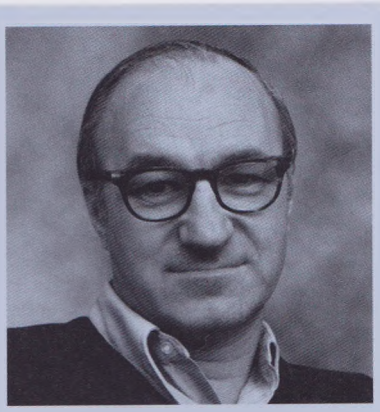
Conform descoperirilor lui Bandura, copiii deprind comportamentul și ca urmare a învățării prin consolidare și observație. Imitând comportamentul celorlalți, copiii vor primi, cel mai probabil, o consolidare pozitivă pentru tipul de comportament care este considerat cel mai adecvat pentru sexul lor. Ei vor fi descurajați fie direct, fie subtil să se comporte în moduri care nu sunt adecvate sexului lor.

Deși au existat unele critici la adresa lucrărilor lui Bandura (autorii criticilor întrebându-se, adesea, dacă viziunea lui este într-adevăr o teorie a dezvoltării cognitive), descoperirile și teoriile sale sunt în continuare citate și dezbătute, la o jumătate de secol de la apariția lor, ceea ce reflectă amploarea influenței sale. Contribuțiile lui revoluționare se întind pe multe domenii ale psihologiei, printre care teoria socială cognitivă, teoria personalității și chiar diverse practici terapeutice. Ideile sale servesc, de asemenea, drept o punte de legătură între teoriile de învățare behavioriste precedente și teoriile ulterioare privind învățarea cognitivă.

Cercetările lui Bandura privitoare la diverse procese precum atenția, memoria și motivația au reprezentat o îndepărtare de studierea exclusivă a variabilelor observabile și măsurabile (care constituia preocuparea unică a behavioriștilor), ele orientându-se, în schimb, către sfera mentală – mintea – pentru a găsi informații privitoare la modul în care învață oamenii. Din aceste motive, Bandura este considerat de către mulți dintre colegii săi drept unul dintre cei mai distinși și mai influenți psihologi din toate timpurile.

Comportamentul considerat ca fiind adecvat sexului respectiv, cum ar fi independența (la băieți) sau empatia (la fete), este adesea consolidat pozitiv la copii prin așteptările pe care le au adulții de la ei, precum și prin imitarea de către copii a adulților și a colegilor.





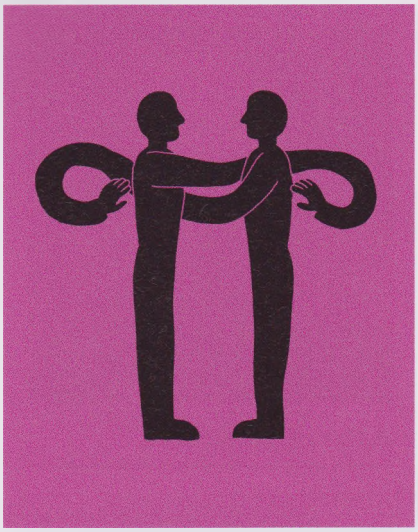
Albert Bandura

Albert Bandura s-a născut într-o familie de polonezi, în orășelul Mundare din Alberta, Canada. A absolvit Universitatea British Columbia, obținând apoi un masterat și un doctorat de la Universitatea din Iowa, unde i s-a dezvoltat interesul față de teoria învățării. În 1953 a acceptat un post de profesor la Universitatea Stanford, California, unde este în continuare profesor emerit.

Unul dintre cei mai eminenți și influenți psihologi ai lumii, Bandera a primit numeroase premii, inclusiv Premiul Thorndike pentru Aleasă Contribuție în Domeniul Psihologiei și Educației (1999), precum și un premiu pentru întreaga carieră din partea Asociației pentru Progresul Terapiei Comportamentale (2001). De asemenea, deține peste 16 funcții onorifice, iar în 1974 a fost ales președinte al Asociației Psihologilor Americani.

Lucrări majore

1973 *Agresivitatea. O analiză a învățării sociale*
1977 *Teoria învățării sociale*
1986 *Fundamentele sociale ale gândirii și acțiunii. O teorie social-cognitivă*



MORALITATEA SE DEZVOLTĂ ÎN ȘASE ETAPE

LAWRENCE KOHLBERG (1927–1987)

Lawrence Kohlberg credea că moralitatea se dezvoltă treptat, pe toată perioada copilăriei și adolescenței. În 1956, el a început un studiu ce implica 72 de băieți cu vârste cuprinse între 10 și 16 ani. El le-a prezentat subiecților dileme morale care le impuneau să aleagă între două posibilități, nici una dintre acestea neputând fi considerată complet acceptabilă, și le-a observat răspunsul. De exemplu, una dintre dileme era dacă este corect sau greșit ca un bărbat fără bani să fure medicamentele de care soția lui bolnavă are nevoie cu disperare. Kohlberg a urmărit apoi de-a lungul timpului 58 dintre băieți, testându-i din trei în trei ani pe parcursul a 20 de ani, pentru a observa modul în care înclinațiile lor morale s-au

Moralitatea se dezvoltă în șase etape pe tot parcursul copilăriei, adolescenței și vârstei adulte.

În cele **două etape preconvenționale**, comportamentul moral este determinat de conceptele de pedeapsă, recompensă și reciprocitate.

În cele **două etape convenționale**, comportamentul moral înseamnă să faci ceea ce consideră ceilalți că e corect, respectând legile și menținând ordinea socială.

În cele **două etape postconvenționale,** individul este judecătorul ultim al comportamentului moral, în baza propriei sale conștiințe și a principiilor morale universale, nu a normelor sociale.

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Dezvoltarea morală

ÎNAINTE
1923 Sigmund Freud oferă o descriere psihanalitică a dezvoltării morale.

1932 Jean Piaget susține că moralitatea provine din două tipuri de raționament: unul care se supune regulilor celorlalți și altul care se supune numai regulilor personale.

DUPĂ
1977 Psihologul educațional american William Damon sugerează că copiii mici pot lua în considerare nevoile celorlalți, înainte ca Kohlberg să afirme același lucru.

1982 Psihologa americană Nancy Eisenberg susține că pentru a înțelege dezvoltarea morală a copiilor, trebuie să examinăm modul lor de raționare atunci când se confruntă cu un conflict între propriile nevoi și nevoile celorlalți.

Vezi și: Sigmund Freud 92–99 ■ Jean Piaget 262–269 ■ Albert Bandura 286–291

> Se poate considera că gândirea morală își generează parțial propriile date pe măsură ce își urmează cursul.
> **Lawrence Kohlberg**

schimbat cu vârsta. În baza răspunsurilor date de subiecți, Kohlberg a identificat șase etape ale dezvoltării morale care corespundeau celor trei niveluri de judecată morală: preconvențională, convențională și postconvențională.

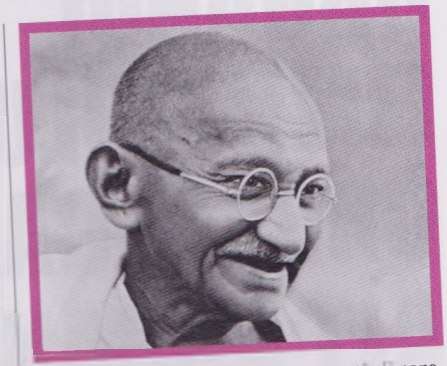
Apariția judecății morale

Nivelul preconvențional al judecății morale, care se dezvoltă în primii nouă ani de viață, consideră regulile ca fiind fixe și absolute. În prima dintre cele două etape (etapa obedienței și a pedepsei), stabilim dacă o acțiune este corectă sau greșită analizând dacă aceasta duce sau nu la o pedeapsă. În cea de-a doua etapă (etapa individualismului și a schimbului), conceptul de corect și greșit este determinat de ceea ce ne aduce recompense. Dorințele și nevoile celorlalți sunt importante, însă numai într-un sens reciproc – „Dacă îmi dai, îți dau și eu". La acest nivel, moralitatea este guvernată de consecințe.

Cel de-al doilea nivel al judecății morale începe în adolescență și continuă până la începutul vârstei adulte. Începem acum să analizăm intenția aflată în spatele comportamentului, nu doar consecințele sale. Prima etapă a acestuia, numită adesea etapa „băiat bun – fată drăguță", are loc atunci când începem să clasificăm comportamentul moral în funcție de cât de mult le este el de ajutor altora sau le face acestora pe plac. A fi considerat bun devine un scop în sine. În cea de-a doua etapă (a legii și ordinii), „a fi bun" înseamnă să respecți autoritatea și să te conformezi legilor ei, considerând că aceasta protejează și susține societatea.

Al treilea nivel al dezvoltării morale are loc atunci când trecem dincolo de simplul conformism, însă Kohlberg sugera că numai aproximativ 10%–15% dintre noi ajung vreodată la acest nivel. În prima sa etapă (etapa contractului social și a drepturilor individuale), respectăm în continuare autoritatea, însă există o recunoaștere tot mai mare a faptului că drepturile individuale pot prevala asupra unor legi distructive sau restrictive. Ajungem să ne dăm seama că viața ființei umane este mai sacră decât simpla respectare a regulilor. Cea de-a șasea și ultima etapă (etapa principiilor etice universale) are loc atunci când propria noastră conștiință devine judecătorul suprem, iar noi credem în drepturi egale și respect pentru toți. Putem chiar să recurgem la nesupunere civică în numele unor principii universale precum dreptatea.

Teoria în șase etape a lui Kohlberg a fost considerată radicală, deoarece afirma că moralitatea nu le este impusă copiilor (așa cum spuneau psihanaliștii), nici nu înseamnă evitarea sentimentelor negative (după cum credeau behavioriștii). Kohlberg considera că copiii își dezvoltă un cod moral prin interacțiunea cu ceilalți și prin conștientizarea respectului, a empatiei și a iubirii.



Mahatma Gandhi a fost printre puținii care au atins etapele finale ale dezvoltării morale descrise de Kohlberg. Ajuns la vârsta adultă, el a simțit datoria de a se opune legilor nedrepte și opresive.

Lawrence Kohlberg

Cel mai mic dintre patru frați, Lawrence Kohlberg s-a născut în Bronxville, New York. După terminarea liceului la sfârșitul celui de-al Doilea Război Mondial, a devenit marinar și a ajutat la trecerea ilegală a frontierei de către refugiații evrei în Palestina.

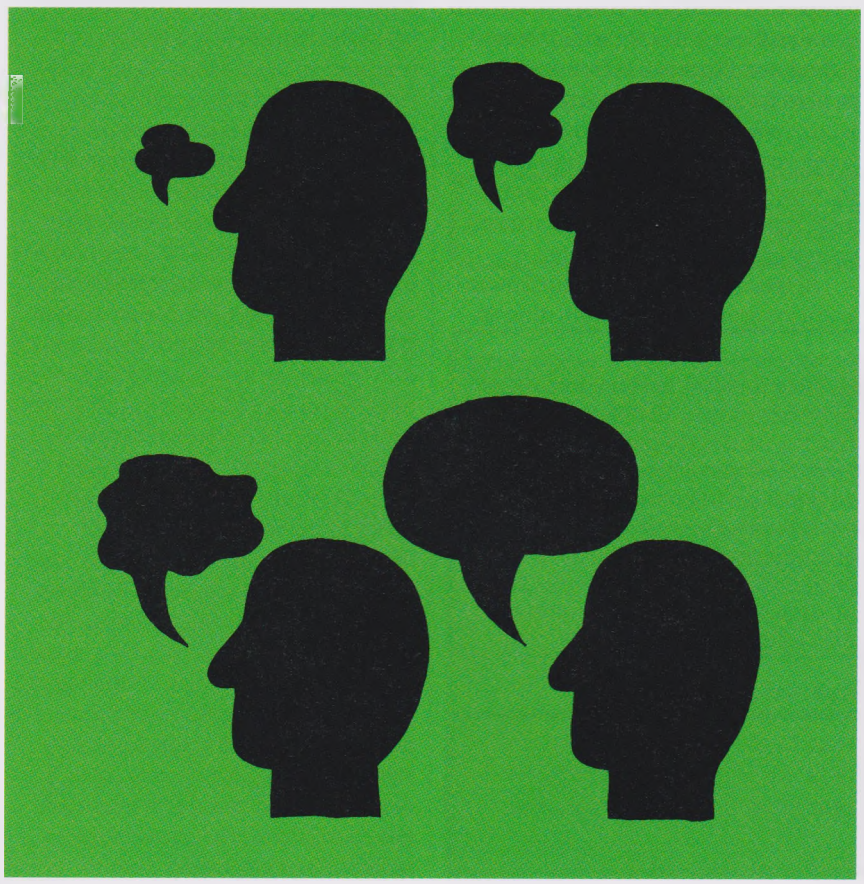
În 1948, Kohlberg s-a înscris la Universitatea din Chicago, unde și-a luat diploma de licență într-un singur an, trecând apoi la munca de cercetare și predare și obținând un doctorat în 1958. A predat, de asemenea, și la Universitatea Yale, iar într-un final la Harvard. Aflat în Belize în 1971, Kohlberg a contractat o infecție parazitară care i-a cauzat dureri enorme și o stare de depresie persistentă cu care s-a luptat tot restul vieții. La data de 19 ianuarie 1987, a cerut să plece de la tratament și s-a sinucis, afundându-se în apele înghețate ale Oceanului Atlantic.

Lucrări majore

1969 *Etapă și secvență*
1976 *Etape morale și moralizare*
1981 *Filosofia dezvoltării morale*

ORGANUL LIMBAJULUI CREȘTE CA ORICE ALT ORGAN CORPORAL

NOAM CHOMSKY (1928–)



ÎN CONTEXT

ABORDARE
Nativism

ÎNAINTE
1958 B.F. Skinner folosește condiționarea operantă pentru a explica dezvoltarea limbajului, afirmând că copiii învață cuvinte și fraze prin consolidare.

1977 Albert Bandura susține că copiii pot imita forma generală a propozițiilor, umplând conținutul acestora cu cuvinte specifice.

DUPĂ
1994 Steven Pinker susține că limbajul este un instinct care-și are originea într-un program înnăscut existent în creier, care a apărut pentru a servi adaptării în scopul supraviețuirii umane.

2003 Psihologii Stan Kuczaj și Heather Hill susțin că părinții le oferă copiilor exemple mai bune de propoziții gramaticale decât sugerează Chomsky.

La mijlocul secolului XX, teoria învățării dezvoltată de B.F. Skinner și de Albert Bandura domina concepția psihologilor privind dezvoltarea limbajului. Acești behavioriști credeau că limbajul – la fel ca toate celelalte facultăți umane – e un rezultat direct al informațiilor provenite din mediu și al învățării, fiind dezvoltat prin tehnicile de consolidare și recompensă care stau la baza condiționării operante. Skinner nota că atunci când copiii imită sunete verbale și formează cuvinte corecte, ei primesc consolidare și aprobare imediată din partea părinților, ceea ce îi motivează să continue să învețe noi cuvinte

Vezi și: B.F. Skinner 78–85 ■ Jerome Bruner 164–165 ■ Steven Pinker 211 ■ Jean Piaget 262–269 ■ Albert Bandura 286–291

și fraze. Bandura a lărgit conceptul de imitație, observând că copiii imită nu doar cuvinte și sunete specifice, ci și forma și structura generală a propozițiilor, ca și cum ar completa un model cu anumite cuvinte.

Totuși, lingvistul Noam Chomsky nu credea că condiționarea operantă explică în mod adecvat productivitatea, creativitatea și inovația limbajului. De asemenea, aceasta părea insuficientă pentru a explica atât modul spontan în care copiii folosesc reguli gramaticale de care nu au auzit și pe care nici nu le-au învățat, cât și capacitatea lor de a înțelege semnificația unei propoziții întregi fără a înțelege neapărat semnificația fiecărui cuvânt. Chomsky consideră că această capacitate a oamenilor este înnăscută – el susținea că „organul limbajului crește la fel ca orice alt organ corporal", comparându-l cu alte caracteristici dobândite ereditar.

Nativismul

Chomsky era de părere că deși mediul în care trăiește copilul furnizează conținutul limbajului, gramatica în sine este o capacitate umană intrinsecă și determinată biologic. Pentru a-și ilustra punctul de vedere, el se referă la alte aspecte ale dezvoltării umane pe care le acceptăm ca fiind un rezultat inevitabil al eredității. Declanșarea pubertății, de exemplu, este un aspect al creșterii care se aseamănă cu „creșterea" organului limbajului. Admitem fără rezerve că este un fenomen determinat genetic și, cu toate că detaliile specifice privind declanșarea sa depind de anumite influențe variabile de mediu, procesul în esență este același pentru toată specia umană. Considerăm ca fiind ceva de la sine înțeles că el este rezultatul programării biologice de bază. Dezvoltarea limbajului, subliniază Chomsky, este un alt factor inevitabil al dezvoltării umane programat genetic, similar cu procesele prin care avem brațe în loc de aripi sau cu cele care clădesc structura sistemului nostru vizual ori circulator.

Conceptul că limbajul face parte din procesul nostru de creștere este foarte important, deoarece subliniază convingerea lui Chomsky că el nu este o consecință a învățării. Chomsky adoptă o perspectivă nativistă, focalizându-se asupra contribuțiilor moștenite în ceea ce privește comportamentul și minimizând importanța factorilor de mediu. Totuși, el crede că mediul joacă un rol în determinarea direcției specifice a dezvoltării limbajului, deoarece organul limbajului se dezvoltă în funcție de unele experiențe din copilărie. De exemplu,

> Limbajul este un proces de creație liberă.
> **Noam Chomsky**

deoarece Chomsky a crescut în Philadelphia, Pennsylvania, SUA, el a absorbit respectivul dialect englez, iar structura organului limbajului său a fost modelată în consecință. Același proces este valabil pentru oricine, indiferent dacă s-a născut în Paris, Tokio sau Londra.

Gramatica universală

Dar care este dovada că achiziția limbajului este înnăscută, și nu învățată? Conform lui Chomsky, dovada cea mai convingătoare în sprijinul acestei afirmații este aceea că există aspecte ale gramaticii care sunt atât de intuitive și evidente, încât nu trebuie să fie discutate ori învățate pentru a fi înțelese (făcând, prin urmare, parte din moștenirea noastră biologică). De exemplu, în limba engleză există anumite construcții care permit renunțarea la pronume și altele care nu permit lucrul acesta. Diferența dintre cele două este subtilă, totuși, chiar și la vârsta de șase ani, copiii vorbitori de limba engleză vor folosi structura fără greșeală. Aceasta implică ideea că anumite aspecte ale gramaticii sunt înțelese fără a fi nevoie să fie învățate, cunoașterea lor fiind, prin urmare, înnăscută. Acesta este singurul mod de a explica ampla înțelegere gramaticală pe care o au oamenii, precum și motivul pentru care copiii pot folosi limbajul atât de creativ chiar și la vârsta de șase ani.

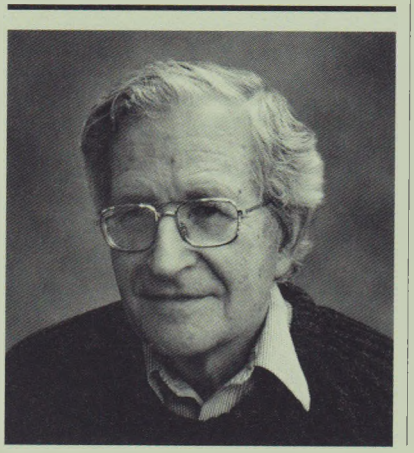
Chomsky susține că „gramatica universală" se regăsește în întreaga lume, cu anumite modificări date de limba nativă. Este un mecanism predefinit care funcționează ca bază pentru achiziția oricărui limbaj. El susține că lucrul acesta este demonstrat de modul în care toți copiii sunt la fel de capabili să învețe orice limbă la care sunt expuși. El spune că există un set comun de caracteristici lingvistice încorporat ereditar în organul limbajului, care include elemente de gramatică, sens și vorbire. Lucrul acesta ne permite să vorbim și să învățăm limbile omenești, tot el făcând să ne fie imposibil să învățăm o limbă care încalcă aceste principii.

Dispozitivul limbajului

Chomsky propune un nume pentru organul înnăscut al limbajului: Dispozitivul de Achiziție a Limbajului (LAD). El își bazează afirmația privind existența acestuia pe trei elemente: faptul că copiii se nasc cu capacitatea de a formula și de a înțelege toate tipurile de propoziții, chiar dacă nu le-au auzit sau nu le-au învățat niciodată; faptul că fiecare limbă pare să aibă anumite elemente universale; și faptul că unele principii gramaticale sunt asimilate de indivizi indiferent de inteligența lor sau de nivelul lor cultural. Există și alte dovezi în sprijinul afirmației sale, printre care faptul că corzile vocale, aparatul respirator, sistemul auditiv și creierul sunt toate specializate pentru comunicarea verbală. Chomsky susține că dată fiind frecvența cu care copiii sunt expuși unui discurs

> Suntem concepuți astfel încât să învățăm limbile în baza unui set comun de principii pe care îl putem numi gramatica universală.
> **Noam Chomsky**

Noam Chomsky



Lingvist, filosof, om de știință în domeniul cogniției și activist social, Noam Chomsky s-a născut în Pennsylvania, SUA, într-o familie de evrei. A studiat filosofia și lingvistica la Universitatea din Pennsylvania, obținând ulterior diplomele de licență, de master și doctoratul. În 1955, Chomsky a devenit parte a colectivului de la Institutul de Tehnologie Massachusetts, iar în 1976, profesor cu drepturi depline.

Chomsky este cunoscut în întreaga lume ca fiind unul dintre fondatorii lingvisticii moderne, însă este, în același timp, disident politic și anarhist. Criticile îndreptate împotriva politicii externe americane l-au făcut o figură extrem de controversată. A primit mai multe diplome onorifice, precum și Premiul pentru Aleasă Contribuție Științifică, Premiul pentru Pace „Dorothy Eldridge" și Premiul Orwell. A fost căsătorit cu lingvista Carol Schatz timp de 59 de ani, până la moartea ei, în 2008.

Lucrări majore

1957 *Structuri sintactice*
1965 *Lingvistica carteziană*
1968 *Limbajul și mintea*

Copiii surzi comunică folosind „limbajul gesturilor", care are aceleași caracteristici ca și limbajul vorbit, ceea ce sugerează că cunoașterea gramaticii și a sintaxei este înnăscută.

incomplet și negramatical din partea părinților și a altor adulți, numai un soi de LAD poate explica faptul că copiii par să cunoască regulile gramaticale. În fine, studii efectuate cu copii surzi oferă dovezi suplimentare privind LAD, ele dând la iveală apariția unui „limbaj gesticulat" care n-a fost învățat formal și care are aceleași principii de bază ca limbajul vorbit.

Evaluare

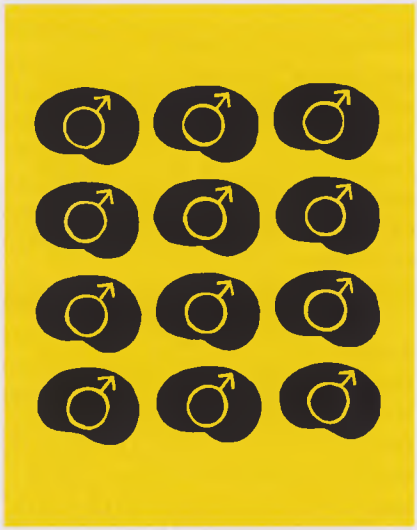
Cercetătorul din domeniul cognitiv Steven Pinker este de acord că limbajul este un instinct care provine dintr-un program înnăscut existent în creierul uman, însă el spune că acesta a apărut prin evoluție, fiind, prin urmare, o formă de adaptare care i-a ajutat pe strămoșii noștri să supraviețuiască. Chomsky nu este de acord cu teoria lui Pinker privind evoluția limbajului, el susținând că acesta reprezintă un modul mental distinct, care aparține doar ființelor umane și care este complet independent de capacitatea cognitivă generală.

Lingvista Jean Aitchison este și ea de acord cu afirmația lui Chomsky conform căreia copiii se nasc cu cunoașterea regulilor lingvistice, însă ea este de părere că lucrul acesta se datorează unor capacități intrinseci de rezolvare a problemelor care le permit copiilor să proceseze datele lingvistice (precum și alte tipuri de date). Chomsky susține totuși că abilitatea înnăscută a ființelor umane privind limbajul există independent de alte abilități și că, deoarece mintea este alcătuită din organe mentale similare cu cele ale corpului, limbajul poate fi lesne izolat de alte facultăți mintale.

Alte critici vin din partea lui Robin Chapman, expertă în probleme de comunicare, care susține că studiul dezvoltării limbajului trebuie, de asemenea, înțeles în contextul interacțiunilor sociale ale copiilor. Ea observă că structura limbajului este însușită gradat, de-a lungul mai multor ani, și că există ample variații în ceea ce privește viteza de asimilare, sugerând că și mediul social poate fi un factor. Există, de asemenea, și anumite urme de îndoială în ceea ce privește presupunerea lui Chomsky că limbajul caracterizează doar ființele umane. Date rezultate în urma studierii cimpanzeilor și a gorilelor sugerează că diferența dintre limbajul uman și cel al maimuțelor este mai degrabă cantitativă decât calitativă, ceea ce ridică întrebări referitoare la specificitatea limbajului în relație cu specia.

Activitatea lui Chomsky a avut o extrem de mare influență asupra lingvisticii, psihologiei, filosofiei și chiar a matematicii. Deși ideea conform căreia copiii au o predispoziție către învățarea limbajului este larg acceptată, afirmația sa că există o cunoaștere înnăscută a limbajului, care nu este profund influențată de părinți, este extrem de controversată. Chomsky este unanim considerat ca fiind cel mai extremist nativist din istoria psihologiei, și cu toate că ideea unei surse biologice a dezvoltării limbajului este, în general, considerată a fi mai aproape de adevăr decât cea legată de condiționarea operantă, ea este totuși puțin susceptibilă să ofere o imagine completă. Munca lui Chomsky a dus la apariția unor păreri mai complexe, care vor duce, fără îndoială, la noi cercetări și orizonturi de înțelegere.

Studiile privind modul în care cimpanzeii comunică unii cu ceilalți arată că limbajul lor este complex, deși pare să aibă un conținut mai mic și mai puține variații decât limbajul uman.



AUTISMUL ESTE O FORMĂ EXTREMĂ A CREIERULUI MASCULIN

SIMON BARON-COHEN (1958–)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Teoria minții

ÎNAINTE
1943 Psihiatrul american Leo Kanner identifică autismul, sugerând că este rezultatul unui mediu parental rece, lipsit de emoții.

1944 Pediatrul austriac Hans Asperger descrie autismul drept „o variantă extremă a inteligenței masculine".

1979 Psihiatrele britanice Lorna Wing și Judith Gould descoperă că există un spectru larg de afecțiuni de tip autist.

DUPĂ
1989 Psihologa de origine germană Uta Frith afirmă că indivizii autiști tind să observe mai degrabă detaliile decât aspectele generale ale unei situații.

1997 Psihologul englez Peter Mitchell susține că „teoria minții" elaborată de Baron-Cohen nu explică memoria excepțională și capacitatea în anumite domenii pe care o posedă unele persoane autiste.

Autismul este o afecțiune care influențează în mod negativ dezvoltarea normală a creierului la nivelul abilităților sociale și de comunicare. Copiii autiști reacționează adesea la lumea din jur într-un mod care li se pare bizar celorlalți. Pot să aibă slabe abilități de comunicare, interacțiunea socială cu copiii autiști fiind în general o provocare, în parte pentru că mulți dintre ei nu vorbesc și în parte pentru că nu sunt interesați de ceilalți. Majoritatea copiilor autiști sunt de sex masculin și cei mai mulți dintre ei rămân afectați pe toată durata vârstei adulte. Au fost oferite diverse explicații pentru autism. Una dintre teoriile cele mai recente și mai influente este ipoteza ce poartă numele de „teoria minții", dezvoltată de Simon Baron-Cohen, care, susținută fiind de observațiile sale cu privire la diferențele dintre sexe la nivelul creierului, sugerează că „autismul este o formă extremă a creierului masculin".

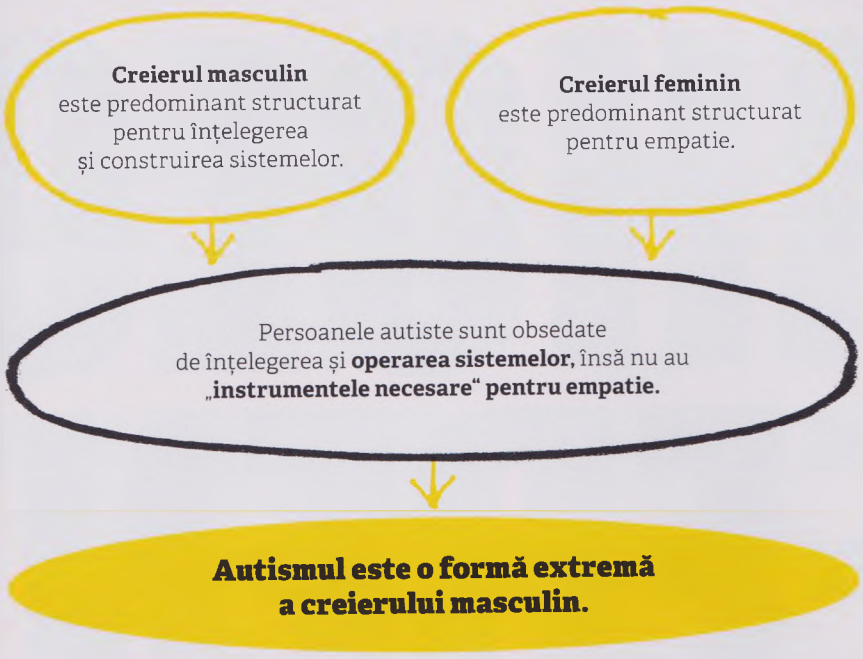
> O persoană cu o formă extremă a creierului feminin ar fi «incapabilă de sistematizare».
> **Simon Baron-Cohen**

Tipuri de creier

În 2003, Baron-Cohen a elaborat teoria de empatizare-sistematizare referitoare la creierul „feminin" și la cel „masculin", care atribuie un anumit „tip de creier" fiecărei persoane, indiferent de sex, în funcție de capacitatea sa de a empatiza sau de a sistematiza. Cercetarea lui sugerează că creierul feminin este în mare parte structurat pentru empatie, femeile prezentând în general o mai mare compasiune față de ceilalți și o mai mare receptivitate față de expresiile faciale și față de comunicarea nonverbală. Spre deosebire de acesta, creierul masculin pare să fie structurat pentru înțelegerea și construirea sistemelor, fiind în mare parte interesat de modul în care funcționează lucrurile, precum și de structura și organizarea acestora. Este adesea mai performant la sarcini care necesită abilități de decodificare, cum ar fi citirea unei hărți.

Totuși, aceasta nu înseamnă că există o separare clară între cele două sexe. Experimentele lui Baron-Cohen

Vezi și: Roger W. Sperry 337–338 ■ Heinz Heckhausen 338–339 ■ Michael Rutter 339



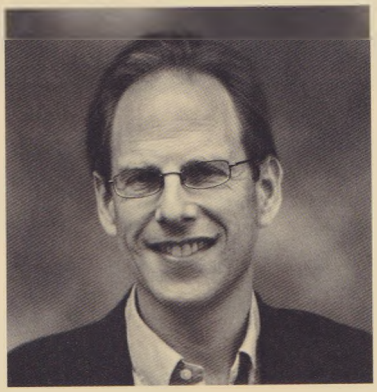
au arătat că aproximativ 17% dintre bărbați par să aibă un „creier care empatizează" și 17% dintre femei au un „creier care sistematizează", în timp ce mulți oameni au un creier „echilibrat", cu abilități dezvoltate în mod egal.

Teoria minții

Baron-Cohen crede că autiștilor le lipsește o „teorie a minții" – capacitatea de a interpreta cu succes emoțiile și acțiunile celorlalți –, fiind, prin urmare, incapabile să evalueze starea de spirit sau intențiile altcuiva. Au adesea interese obsesive centrate asupra unui anumit sistem, cum ar fi o preocupare intensă privind comutatoarele electrice. Se focalizează pe detalii minore ale sistemului, căutând să înțeleagă regulile de funcționare aflate la baza lor, sau se opresc la un anumit subiect, învățând totul despre el cu o mare acuratețe. Acest amestec de empatie mult diminuată sau chiar absentă și obsesie privind sistemele, ca și numărul mare de cazuri de autism la bărbați l-au făcut pe Baron-Cohen să conchidă că autiștii au un creier „masculin" la modul extrem.

Autismul este una dintre cele mai grave afecțiuni psihiatrice la copii, iar cercetările lui Baron-Cohen au dus la o înțelegere aprofundată a acestei stări, amplificând eficiența tratamentului.

Copiii autiști prezintă uneori aptitudini remarcabile în anumite domenii, în special în cele care impun o observație acută a celor mai fine detalii, cum ar fi matematica, desenul și pictura.



Simon Baron-Cohen

Născut la Londra, Simon Baron-Cohen s-a specializat ca psiholog clinician la Institutul de Psihiatrie al Universității din Londra, luându-și doctoratul la Colegiul Universitar din Londra.

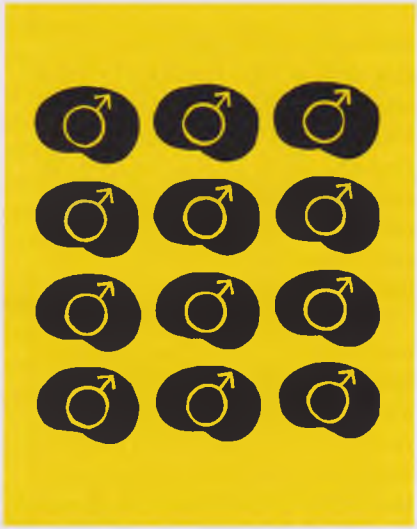
În 1995 s-a alăturat catedrei de Psihologie experimentală de la Colegiul Trinity, Cambridge, fiind în prezent profesor de psihopatologia dezvoltării și director al Centrului de Cercetare a Autismului, unde munca sa implică investigarea modalităților de tratare a autismului și a cauzelor posibile a acestuia.

Printre multitudinea de distincții primite se numără Premiul Prezidențial și Medalia Spearman din partea Societății Psihologilor Britanici și Premiul „Boyd McCandless" din partea Asociației Psihologilor Americani.

Între 2009 și 2011, Baron-Cohen a îndeplinit funcția de vicepreședinte al Societății Internaționale pentru Cercetarea Autismului, fiind în prezent vicepreședinte al Societății Naționale pentru Autism (Marea Britanie).

Lucrări majore

1993 *Autismul. Fapte*
1995 *Orbirea minții*
1999 *Învățarea copiilor cu autism să citească mințile*
2003 *Diferența esențială*



AUTISMUL ESTE O FORMĂ EXTREMĂ A CREIERULUI MASCULIN

SIMON BARON-COHEN (1958–)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Teoria minții

ÎNAINTE
1943 Psihiatrul american Leo Kanner identifică autismul, sugerând că este rezultatul unui mediu parental rece, lipsit de emoții.

1944 Pediatrul austriac Hans Asperger descrie autismul drept „o variantă extremă a inteligenței masculine".

1979 Psihiatrele britanice Lorna Wing și Judith Gould descoperă că există un spectru larg de afecțiuni de tip autist.

DUPĂ
1989 Psihologa de origine germană Uta Frith afirmă că indivizii autiști tind să observe mai degrabă detaliile decât aspectele generale ale unei situații.

1997 Psihologul englez Peter Mitchell susține că „teoria minții" elaborată de Baron-Cohen nu explică memoria excepțională și capacitatea în anumite domenii pe care o posedă unele persoane autiste.

Autismul este o afecțiune care influențează în mod negativ dezvoltarea normală a creierului la nivelul abilităților sociale și de comunicare. Copiii autiști reacționează adesea la lumea din jur într-un mod care li se pare bizar celorlalți. Pot să aibă slabe abilități de comunicare, interacțiunea socială cu copiii autiști fiind în general o provocare, în parte pentru că mulți dintre ei nu vorbesc și în parte pentru că nu sunt interesați de ceilalți. Majoritatea copiilor autiști sunt de sex masculin și cei mai mulți dintre ei rămân afectați pe toată durata vârstei adulte. Au fost oferite diverse explicații pentru autism. Una dintre teoriile cele mai recente și mai influente este ipoteza ce poartă numele de „teoria minții", dezvoltată de Simon Baron-Cohen, care, susținută fiind de observațiile sale cu privire la diferențele dintre sexe la nivelul creierului, sugerează că „autismul este o formă extremă a creierului masculin".

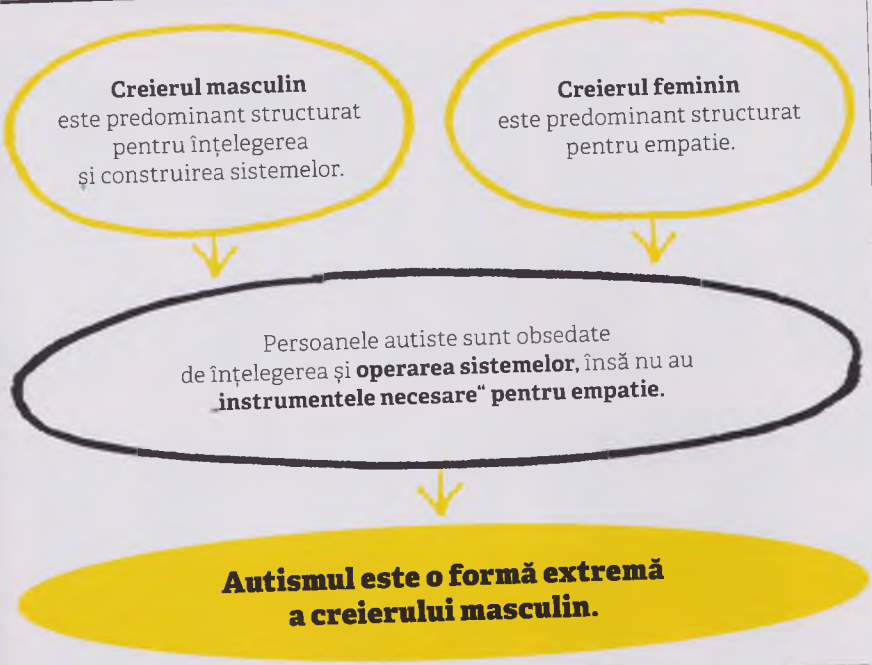
> O persoană cu o formă extremă a creierului feminin ar fi «incapabilă de sistematizare».
> **Simon Baron-Cohen**

Tipuri de creier

În 2003, Baron-Cohen a elaborat teoria de empatizare-sistematizare referitoare la creierul „feminin" și la cel „masculin", care atribuie un anumit „tip de creier" fiecărei persoane, indiferent de sex, în funcție de capacitatea sa de a empatiza sau de a sistematiza. Cercetarea lui sugerează că creierul feminin este în mare parte structurat pentru empatie, femeile prezentând în general o mai mare compasiune față de ceilalți și o mai mare receptivitate față de expresiile faciale și față de comunicarea nonverbală. Spre deosebire de acesta, creierul masculin pare să fie structurat pentru înțelegerea și construirea sistemelor, fiind în mare parte interesat de modul în care funcționează lucrurile, precum și de structura și organizarea acestora. Este adesea mai performant la sarcini care necesită abilități de decodificare, cum ar fi citirea unei hărți.

Totuși, aceasta nu înseamnă că există o separare clară între cele două sexe. Experimentele lui Baron-Cohen

Vezi și: Roger W. Sperry 337–338 ■ Heinz Heckhausen 338–339 ■ Michael Rutter 339



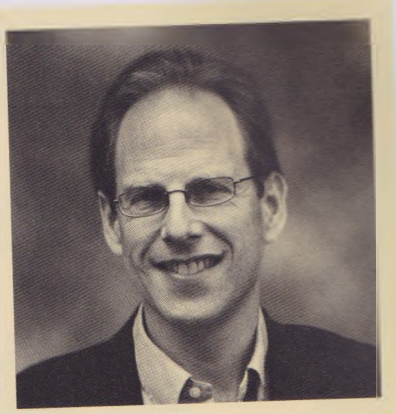
au arătat că aproximativ 17% dintre bărbați par să aibă un „creier care empatizează" și 17% dintre femei au un „creier care sistematizează", în timp ce mulți oameni au un creier „echilibrat", cu abilități dezvoltate în mod egal.

Teoria minții

Baron-Cohen crede că autiștilor le lipsește o „teorie a minții" – capacitatea de a interpreta cu succes emoțiile și acțiunile celorlalți –, fiind, prin urmare, incapabile să evalueze starea de spirit sau intențiile altcuiva. Au adesea interese obsesive centrate asupra unui anumit sistem, cum ar fi o preocupare intensă privind comutatoarele electrice. Se focalizează pe detalii minore ale sistemului, căutând să înțeleagă regulile de funcționare aflate la baza lor, sau se opresc la un anumit subiect, învățând totul despre el cu o mare acuratețe. Acest amestec de empatie mult diminuată sau chiar absentă și obsesie privind sistemele, ca și numărul mare de cazuri de autism la bărbați l-au făcut pe Baron-Cohen să conchidă că autiștii au un creier „masculin" la modul extrem.

Autismul este una dintre cele mai grave afecțiuni psihiatrice la copii, iar cercetările lui Baron-Cohen au dus la o înțelegere aprofundată a acestei stări, amplificând eficiența tratamentului.

Copiii autiști prezintă uneori aptitudini remarcabile în anumite domenii, în special în cele care impun o observație acută a celor mai fine detalii, cum ar fi matematica, desenul și pictura.



Simon Baron-Cohen

Născut la Londra, Simon Baron-Cohen s-a specializat ca psiholog clinician la Institutul de Psihiatrie al Universității din Londra, luându-și doctoratul la Colegiul Universitar din Londra.

În 1995 s-a alăturat catedrei de Psihologie experimentală de la Colegiul Trinity, Cambridge, fiind în prezent profesor de psihopatologia dezvoltării și director al Centrului de Cercetare a Autismului, unde munca sa implică investigarea modalităților de tratare a autismului și a cauzelor posibile a acestuia.

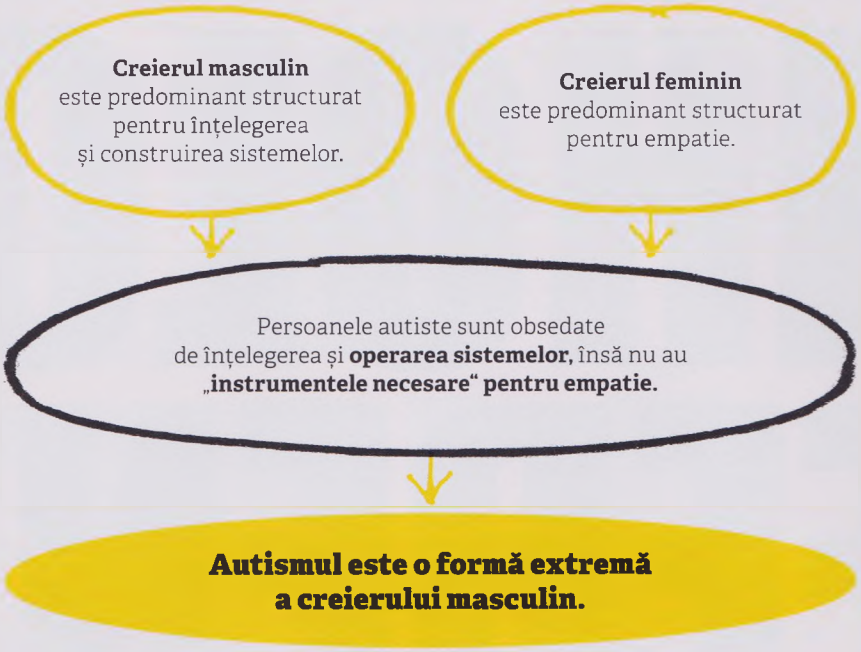
Printre multitudinea de distincții primite se numără Premiul Prezidențial și Medalia Spearman din partea Societății Psihologilor Britanici și Premiul „Boyd McCandless" din partea Asociației Psihologilor Americani.

Între 2009 și 2011, Baron-Cohen a îndeplinit funcția de vicepreședinte al Societății Internaționale pentru Cercetarea Autismului, fiind în prezent vicepreședinte al Societății Naționale pentru Autism (Marea Britanie).

Lucrări majore

1993 *Autismul. Fapte*
1995 *Orbirea minții*
1999 *Învățarea copiilor cu autism să citească mințile*
2003 *Diferența esențială*

Vezi și: Roger W. Sperry 337–338 ■ Heinz Heckhausen 338–339 ■ Michael Rutter 339

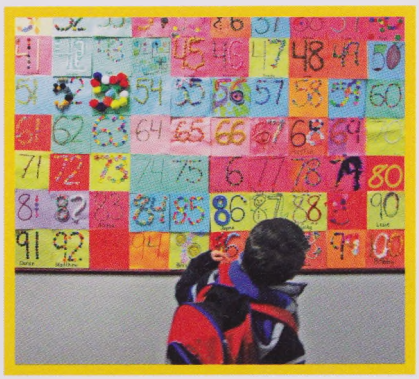


au arătat că aproximativ 17% dintre bărbați par să aibă un „creier care empatizează" și 17% dintre femei au un „creier care sistematizează", în timp ce mulți oameni au un creier „echilibrat", cu abilități dezvoltate în mod egal.

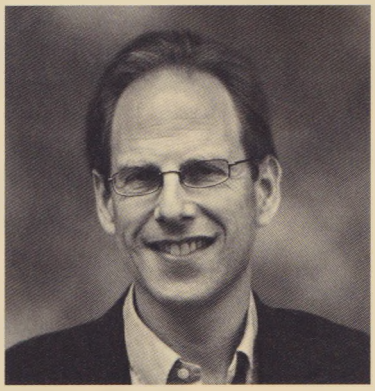
Teoria minții

Baron-Cohen crede că autiștilor le lipsește o „teorie a minții" – capacitatea de a interpreta cu succes emoțiile și acțiunile celorlalți –, fiind, prin urmare, incapabile să evalueze starea de spirit sau intențiile altcuiva. Au adesea interese obsesive centrate asupra unui anumit sistem, cum ar fi o preocupare intensă privind comutatoarele electrice. Se focalizează pe detalii minore ale sistemului, căutând să înțeleagă regulile de funcționare aflate la baza lor, sau se opresc la un anumit subiect, învățând totul despre el cu o mare acuratețe. Acest amestec de empatie mult diminuată sau chiar absentă și obsesie privind sistemele, ca și numărul mare de cazuri de autism la bărbați l-au făcut pe Baron-Cohen să conchidă că autiștii au un creier „masculin" la modul extrem.

Autismul este una dintre cele mai grave afecțiuni psihiatrice la copii, iar cercetările lui Baron-Cohen au dus la o înțelegere aprofundată a acestei stări, amplificând eficiența tratamentului.



Copiii autiști prezintă uneori aptitudini remarcabile în anumite domenii, în special în cele care impun o observație acută a celor mai fine detalii, cum ar fi matematica, desenul și pictura.



Simon Baron-Cohen

Născut la Londra, Simon Baron-Cohen s-a specializat ca psiholog clinician la Institutul de Psihiatrie al Universității din Londra, luându-și doctoratul la Colegiul Universitar din Londra.

În 1995 s-a alăturat catedrei de Psihologie experimentală de la Colegiul Trinity, Cambridge, fiind în prezent profesor de psihopatologia dezvoltării și director al Centrului de Cercetare a Autismului, unde munca sa implică investigarea modalităților de tratare a autismului și a cauzelor posibile a acestuia.

Printre multitudinea de distincții primite se numără Premiul Prezidențial și Medalia Spearman din partea Societății Psihologilor Britanici și Premiul „Boyd McCandless" din partea Asociației Psihologilor Americani.

Între 2009 și 2011, Baron-Cohen a îndeplinit funcția de vicepreședinte al Societății Internaționale pentru Cercetarea Autismului, fiind în prezent vicepreședinte al Societății Naționale pentru Autism (Marea Britanie).

Lucrări majore

1993 *Autismul. Fapte*
1995 *Orbirea minții*
1999 *Învățarea copiilor cu autism să citească mințile*
2003 *Diferența esențială*

PSIHOLO
DIFEREN
PERSONALITATEA ȘI INTELIGENȚA

GIA
TIALĂ

1871 — În *Descendența omului*, **Charles Darwin** susține că variațiile de la nivelul capacităților intelectuale tind să fie moștenite.

1884 — Francis Galton este primul care investighează în mod științific **diferențele individuale**, prin chestionare la scară largă.

1904 — **Charles Spearman** afirmă că comportamentul inteligent este generat de o calitate singulară, unitară existentă în creier, pe care el o numește „**factorul general**" sau „g".

1905 — Alfred Binet și Theodore Simon dezvoltă **primul test de inteligență**, care devine cunoscut drept scala Binet-Simon.

1921 — **Floyd și Gordon Allport** publică *Trăsăturile personalității: clasificarea și măsurarea lor.*

1937 — **Gordon Allport** publică lucrarea sa cea mai semnificativă, *Personalitatea. Interpretare psihologică.*

1941 — Raymond Cattell sugerează că inteligența este alcătuită din doi factori: **inteligența fluidă și cea cristalizată**.

1942 — Katherine Briggs și Isabel Briggs Myers creează **indicatorul tipologic Briggs-Myers** – un test psihometric larg răspândit.

Psihologia teoretică a fost în mare măsură preocupată de identificarea și examinarea acelor aspecte ale minții și comportamentului care ne sunt comune tuturor. Filosofii însă, și ulterior oamenii de știință, au recunoscut întotdeauna că există în alcătuirea noastră psihologică diferențe care ne fac unici. Unii dintre filosofii de început au explicat diferențele de personalitate folosind ideea celor patru umori sau temperamente, însă abia în secolul XX a existat un studiu al personalității cu adevărat științific.

Behavioriștii, după cum ne-am și aștepta, vedeau personalitatea drept un produs al condiționării, iar teoria psihanalitică descria personalitatea ca fiind efectul experiențelor trecute asupra inconștientului – aceste explicații însă au rezultat din cercetarea unor teorii mai generale, nu din studiul personalității în sine. Primul psiholog cu o abordare sistematică a subiectului a fost Gordon Allport, care credea că ideile existente cu privire la personalitate nu sunt adecvate. Numărându-se printre pionierii a ceea ce numim în prezent „teoria trăsăturilor", el a identificat mai multe trăsături de personalitate, despre care sugera că se prezintă în trei niveluri diferite, într-o combinație unică pentru fiecare persoană. Ideea trăsăturilor a devenit punctul central al psihologiei personalității și, în urma studiilor lui Allport, un nou domeniu de studiu major.

Trăsăturile personalității

Noi metode de analiză a trăsăturilor, cum ar fi metoda analitică bazată pe factori elaborată de Raymond Cattell, metodă care identifica 16 factori ai personalității, au dus la rafinarea teoriilor lui Allport, reducând numărul de trăsături care se combină pentru a forma o personalitate individuală. Trăsăturile proeminente ale introversiunii și extraversiunii erau comune în majoritatea acestor modele, iar deosebirea dintre ele era considerată a fi un factor major în determinarea personalității. Acestea au fost încorporate în modelul cu trei factori al lui Hans Eysenck, ale cărui trăsături de bază sunt extraversiune-introversiune, nevroză și psihoză.

Una dintre ideile puse la îndoială a fost aceea că trăsăturile personalității vor rezulta într-un comportament constant. Cercetările realizate de Walter Mischel au arătat că situațiile diferite produc un comportament diferit, ele sugerând că trăsăturile de personalitate ar trebui analizate în contextul percepției individului asupra diverselor circumstanțe și al reacției

Anii 1947–1970

Hans Eysenck elaborează un influent **model cu trei factori** al teoriei personalității.

1950

J.P. Guilford sugerează că **Structura Intelectului** (SI) are trei dimensiuni: conținut, produse și operații.

1954

Corbett H. Thigpen și Hervey M. Cleckley documentează un caz de **afecțiune de personalitate multiplă**, în *Cele trei fețe ale Evei*.

1955

David Wechsler dezvoltă **Scala Inteligenței Adulte Wechsler** (WAIS).

1968

Walter Mischel publică *Personalitate și evaluare*, punând la îndoială presupunerea că comportamentul este determinat de trăsăturile personalității **indiferent de situație sau context**.

1973

În **experimentele sale cu un pseudopacient**, David Rosenhan pune la îndoială valabilitatea noțiunilor psihiatrice de normal sau sănătos.

1986

Nico Frijda publică *Emoțiile*, descriindu-le drept modificări ale individului care îl pregătesc de acțiune.

Anii 1990

Cercetătorii sunt de acord cu privire la **Cele „cinci mari" trăsături de personalitate** – deschidere, conștiinciozitate, extraversiune, nevrozism și agreabilitate.

sale la acestea. S-a descoperit astfel nu doar că personalitatea este mai puțin constantă decât se presupusese, ci și că, în anumite cazuri, există posibilitatea ca un individ să aibă mai mult de o personalitate distinctă. Într-un caz devenit faimos prin intermediul cărții și al filmului *Cele trei fețe ale Evei*, psihiatrii Corbett H. Thigpen și Hervey M. Cleckley au descris afecțiunea de personalitate multiplă, numită în prezent tulburare de identitate disociată.

Factorul inteligenței

Un alt factor care ne deosebește ca indivizi este inteligența. Aceasta fusese studiată încă din zilele de început ale psihologiei, însă se dovedise a fi dificil de definit sau cuantificat. Studiile sunt, de asemenea, adesea controversate; încă de pe timpul lui Darwin și Galton se presupunea că inteligența ar fi o caracteristică moștenită (care duce cu sine conotații ale stereotipurilor rasiale și ale eugeniei), și nu influențată de mediu. Dezbaterea înnăscut-dobândit a devenit esențială pentru determinarea inteligenței, psihologi printre care Raymond Cattell și Hans Eysenck apărând un punct de vedere ereditar, în timp ce alții susțineau nu doar că inteligența este afectată de mediu, ci și că modul în care este testată este părtinitor din punct de vedere cultural, ceea ce duce la rezultate distorsionate.

La începutul secolului XX, psihologul britanic Charles Spearman pusese bazele unui studiu mai științific, mai obiectiv al inteligenței, folosind tehnici statistice pentru a testa și măsura inteligența. El a identificat un unic factor, „factorul g", care se corela cu toate capacitățile mentale care alcătuiesc inteligența generală. Această noțiune a unei singure măsuri a inteligenței a fost pusă la îndoială de J.P. Guilford, care considera că inteligența constă din mai multe capacități diferite, o idee care a dus la teoria lui Raymond Cattell privind inteligența fluidă și inteligența cristalizată – două niveluri ale raționării și gândirii critice.

Cercetările efectuate cu privire la alte sfere ale diferențelor psihologice s-au îndreptat asupra emoțiilor și expresiilor faciale, pionieri în acest domeniu fiind Paul Ekman și Nico Frijda, precum și asupra tulburărilor de ordin psihologic, deși experimentul lui David Rosenhan a dovedit că nu este ușor de făcut distincția între „normal" și „anormal". Diferențele individuale par a fi puncte situate pe un spectru, nu linii despărțitoare ușor de etichetat – subliniind complexitatea și diversitatea psihologiei umane.

NUMEȘTE CÂT MAI MULTE UTILIZĂRI POSIBILE PENTRU O SCOBITOARE

J.P. GUILFORD (1897–1987)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Psihometria inteligenței

ÎNAINTE
Secolul al XIX-lea Wilhelm Wundt, Gustav Fechner și Francis Galton susțin că diferențele individuale care țin de abilitățile cognitive ale oamenilor pot fi măsurate empiric.

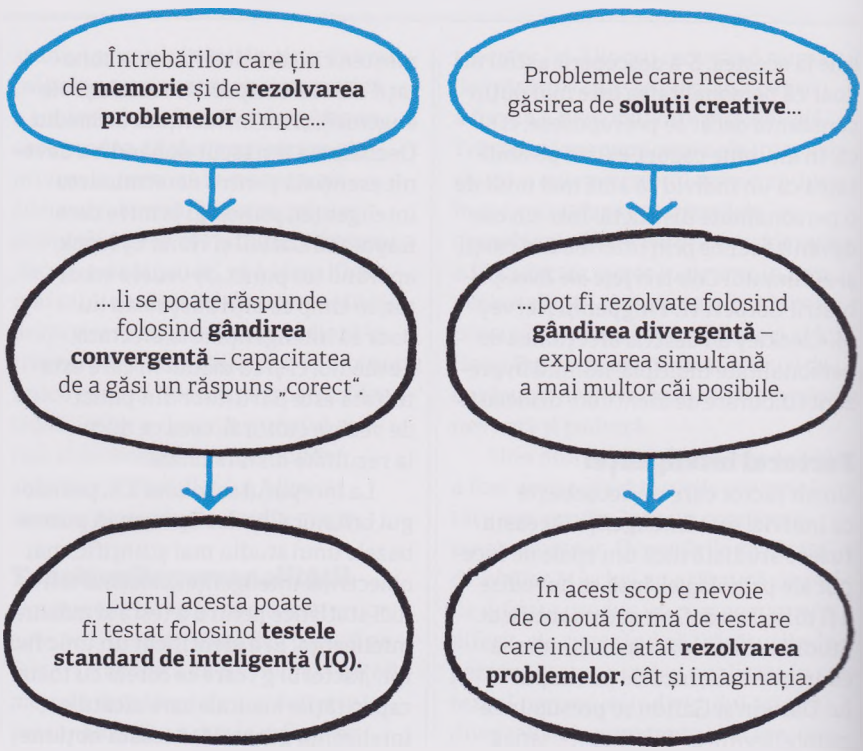
1904 Psihologul britanic Charles Spearman susține că inteligența poate fi însumată într-un singur număr.

1938 Psihologul britanic L.L. Thurstone identifică șapte factori independenți care alcătuiesc „capacitățile primare" sau inteligența unei persoane.

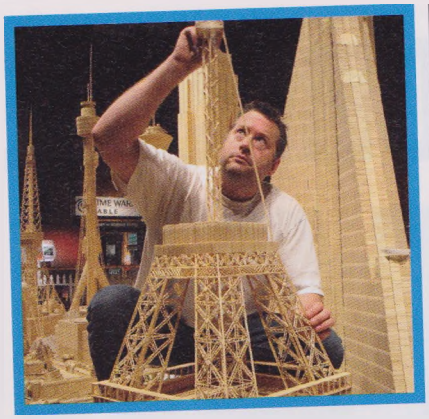
DUPĂ
1969 Philip E. Vernon estimează că inteligența este 60% înnăscută.

1974 Psihologul american Ellis Paul Torrance alcătuiește propriile sale teste de creativitate, care sunt cel mai larg răspândite în prezent.

Cu toate că inteligența, precum și elementele sale componente au fost subiect de dezbateri încă din timpurile Greciei antice, prima metodă sistematică de măsurare a inteligenței a apărut abia în 1905, când psihologului francez Alfred Binet i s-a cerut să identifice copiii care pot beneficia de pe urma asistenței educaționale. Împreună cu cercetătorul Theodore Simon, el a creat „Scala Binet-Simon", care folosea sarcini de memorie, atenție și rezolvare a problemelor pentru a măsura și a genera un număr sau „coeficient" care exprimă capacitatea intelectuală. Coeficientul de Inteligență (IQ) mediu



Vezi și: Alfred Binet 50–53 ■ Raymond Cattell 314–315 ■ Hans J. Eysenck 316–321 ■ William Stern 334 ■ David Wechsler 336



O minte creativă vede chiar și scobitorile ca având sute de utilizări potențiale. „Testul Utilizărilor Alternative" realizat de Guilford evaluează subiecții în funcție de capacitatea de a se gândi la mai multe alternative originale diferite.

a fost stabilit la 100, ceea ce le-a permis psihologilor să catalogheze oamenii în raport cu acest punctaj. În practică, aproximativ 95% din populația generală înregistrează între 70 și 130 de puncte, și numai un procent de 0,5% are peste 145 de puncte, nivelul „geniului".

Cu toate că scala este în continuare utilizată pentru majoritatea testelor de IQ din prezent, psihologul american J.P. Guilford crede că ea prezintă anumite erori fundamentale. Testele de inteligență standard, spune el, ignoră creativitatea și presupun că există o „inteligență generală" care poate fi reprezentată de un scor IQ.

Măsurarea creativității

Prin definiție, creativitatea înseamnă că există mai mult de un răspuns la orice problemă. În acest sens e nevoie de o altfel de gândire, pe care Guilford o numește „divergentă", deoarece merge în direcții diferite și produce soluții multiple la o problemă. În schimb, testele IQ tradiționale necesită un tip de gândire ce are drept rezultat un singur răspuns: gândirea „convergentă".

Guilford credea că creativitatea este măsurabilă – fiind indicată de numărul direcțiilor în care se îndreaptă gândurile unei persoane. El a alcătuit mai multe teste pentru a cuantifica gândirea divergentă, printre care „Testul utilizărilor alternative" din 1967, care le cere participanților să scrie cât mai multe utilizări posibile pentru: (a) o scobitoare, (b) o cărămidă și (c) o agrafă de birou. În „Testul consecințelor", subiecților li s-a cerut să își imagineze toate lucrurile care s-ar putea întâmpla dacă toate legile naționale și locale ar fi brusc abolite. Guilford a evaluat răspunsurile în funcție de patru elemente-cheie: originalitate, fluență, flexibilitate și elaborare.

Guilford afirmă că inteligența nu este alcătuită dintr-un singur „factor general", ci din trei grupe diferite de activități. „Operațiunile" sunt procesele intelectuale pe care le folosim; există șase tipuri din acestea, printre care memoria, cogniția și evaluarea. „Conținutul" este reprezentat de tipul de informații sau date implicate – există cinci tipuri din acestea, inclusiv conținutul vizual și auditiv. „Produsele" sunt rezultatele aplicării operațiunilor asupra conținutului, cum ar fi clasele sau relațiile, existând șase tipuri din acestea. Numeroasele moduri în care combinăm și folosim aceste tipuri diferite arată că pot exista până la 180 (6x5x6) tipuri de inteligență – și peste 100 din acestea au fost deja verificate.

Complexitatea teoriei lui Guilford și problemele legate de testare fac ca testele sale să fie folosite mai puțin frecvent decât testele standard de IQ, însă munca sa a influențat mult cercetarea în domeniul inteligenței și al creativității.

> O persoană capabilă să producă mai multe idei per unitate de timp dată [...] are șanse mai mari de a avea idei semnificative.
>
> **J.P. Guilford**

J.P. Guilford

Joy Paul Guilford s-a născut la o fermă în Nebraska, SUA. Dintotdeauna deosebit de inteligent, el a fost șef de promoție în liceu. Studiile sale universitare în psihologie au fost întrerupte de înrolarea în armată, însă ulterior a ajuns să-și ia doctoratul la Universitatea Cornell. În 1928 s-a reîntors în Nebraska în calitate de profesor suplinitor, apoi a primit un post la Universitatea California de Sud (USC), în 1940, rămânând acolo – cu excepția unei scurte perioade din timpul celui de-al Doilea Război Mondial – până la pensionarea sa din 1967. Descris ca un familist devotat, de o imensă integritate și generozitate, timiditatea sa i-a adus porecla de „fantoma cenușie" în timpul perioadei în care a servit în armată. Un influent și prolific cercetător, Guilford a publicat peste 25 de cărți, 30 de teste și 300 de articole.

Lucrări majore

1936 *Metode psihometrice*
1967 *Natura inteligenței umane*

LUI ROBINSON CRUSOE

ÎI LIPSEAU

ANUMITE TRĂSĂTURI

DE PERSONALITATE

ÎNAINTE DE SOSIREA LUI VINERI?

GORDON ALLPORT (1897–1967)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Teoria trăsăturilor

ÎNAINTE
Secolul al II-lea î.Hr. Galen clasifică temperamentele umane conform celor patru umori.

1890 În *Principiile psihologiei*, William James face o încercare de a defini sinele ca fiind compus atât din „eu" (sinele care cunoaște), cât și din „mine" (sinele care experimentează).

DUPĂ
1946 Raymond Cattell alcătuiește chestionarul 16PF (Factori de Personalitate), bazându-se pe ipoteza lexicală a lui Allport și Odbert.

Anii 1970 Hans J. Eysenck creează chestionarul de personalitate PEN (Psihoză, Extraversiune, Nevroză).

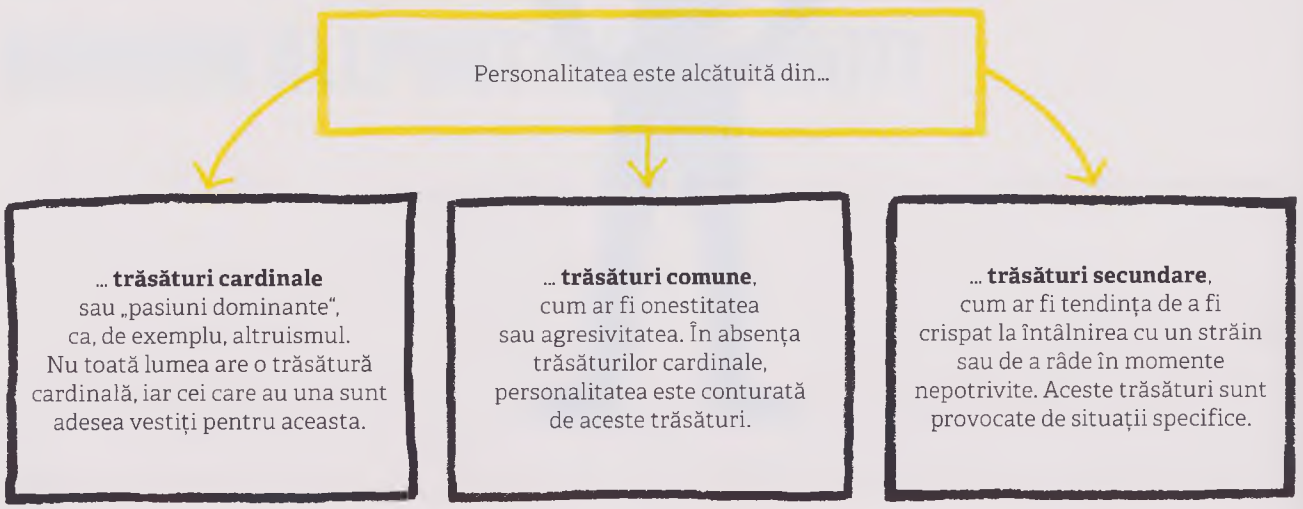
1993 Psihologul american Dan P. McAdam demonstrează metoda idiografică în cartea sa, *Poveștile după care ne conducem*.

Gordon Allport este considerat uneori drept unul dintre părinții fondatori ai psihologiei personalității, fiind primul psiholog modern care s-a implicat în studiul personalității. De la cercetările de început cu privire la cele patru temperamente efectuate de Hipocrate (cca 400 î.Hr.) și de Galen (cca 150 d.Hr.), nu a existat, se pare, nici o încercare de clasificare a personalității în detaliu. În secolul al XIX-lea, personalitatea era foarte puțin menționată în psihologie, deși existau multe dezbateri legate de eu sau „ego".

La începutul secolului XX existau două școli predominante în psihologie –, psihanaliza și behaviorismul –, cu abordări total opuse. Ambele au fost școli extrem de bine dezvoltate și influente, care rămân puternice (și în egală măsură controversate) chiar și în prezent. Fiind interesat doar de modul în care achiziționăm (sau învățăm) comportamentul, behaviorismul nu a avut nimic de spus despre personalitate, în timp ce psihanaliza a oferit o abordare profundă, susținând existența unui inconștient imposibil de cunoscut care controlează personalitatea, însă care se revelează numai parțial și accidental prin acte ratate sau prin simboluri în vis. Psihologul american

> Oamenii [...] sunt ocupați să își trăiască viața în viitor, în timp ce psihologia, în cea mai mare parte a ei, este ocupată să le analizeze trecutul.
> **Gordon Allport**

Gordon Allport avea mari rezerve în privința ambelor abordări. El credea că behaviorismul greșește când nu ia în considerare „individul" care învață, deoarece fiecare persoană este unică, iar percepția sa face parte din proces. De asemenea, considera că psihanaliza nu este adecvată pentru explicarea personalității și a comportamentului, deoarece acordă o prea mare importanță trecutului unei persoane, ignorând contextul și motivațiile curente. El și-a afirmat părerile când, ca tânăr absolvent, l-a vizitat pe Sigmund Freud



Vezi și: Galen 18–19 ■ William James 38–45 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Carl Rogers 130–137 ■ Abraham Maslow 138–139 ■ Martin Seligman 200–201 ■ Paul Salkovskis 212–213 ■ Raymond Cattell 314–315 ■ Hans J. Eysenck 316–321 ■ William Stern 334

la Viena. La prima întâlnire, în timp ce stăteau la taifas, Allport i-a povestit lui Freud despre un băiețel pe care îl întâlnise în tren și căruia îi era teamă să nu se murdărească, refuzând, în pofida îndemnurilor mamei sale, să se așeze lângă orice persoană care i se părea murdară. Allport a sugerat că era posibil ca copilul să fi deprins această fobie față de mizerie de la mama sa, o femeie îngrijită și destul de dominatoare. Atunci Freud l-a întrebat: „Și acest băiețel erai tu?" Faptul că Freud a redus astfel mica lui observație la un episod inconștient din propria sa copilărie i s-a părut lui Allport lipsit de considerație față de motivațiile și intențiile sale curente. În întreaga sa activitate, Allport a acordat mai mare importanță prezentului decât trecutului, cu toate că ulterior, în viață, a acordat o mai mare atenție psihanalizei ca element suplimentar pe lângă alte metode.

Allport promova o abordare a studiului procesului de învățare și a personalității umane rațională, eclectică și lipsită de prejudecăți din punct de vedere conceptual. El a preluat unele elemente din abordările prevalente în care credea, însă convingerea lui fundamentală era aceea că unicitatea fiecărui individ și personalitatea sa sunt într-o mare măsură – însă nu exclusiv – formate în cadrul relațiilor interumane.

Teoria personalității

Viziunea lui Allport în ceea ce privește personalitatea este un amalgam complex de trăsături, relații umane, contexte și motivații curente. El a identificat două abordări distincte ale studiului personalității – metoda nomotetică și cea idiografică –, ambele introduse de filosofii germani Wilhelm Windelband și Wilhelm Dilthey, însă puse pentru prima oară în practică de coordonatorul lui Allport de la universitate, William Stern. Prima metodă, cea nomotetică, caută să fie cât mai obiectivă și științifică, fiind exemplificată în studiul inteligenței umane. Aceasta implică testarea unor eșantioane mari din populație și obținerea de rezultate privitoare la diverse trăsături de personalitate cum ar fi extraversiunea și introversiunea. Rezultatele pot fi supuse unei analize sofisticate, rezultând mai multe concluzii generale, cum ar fi procentul de persoane extravertite sau de persoane introvertite, ori variații legate de vârstă, sex sau locul geografic. Totuși, metoda nu caută să analizeze în nici un fel trăsăturile la nivel individual, ci se focalizează asupra analizelor comparative și a concluziilor referitoare la o anumită trăsătură, nu la o anumită persoană. Aceasta a fost metoda folosită de behavioristul B.F. Skinner pentru observarea comportamentului cobailor.

A doua metodă, cea idiografică, este opusul metodei nomotetice; ea studiază individul în profunzime și în detaliu, luând în considerare biografia, trăsăturile de personalitate și relațiile sale, precum și modul în care este văzut și perceput de ceilalți. Această metodă este mult mai apropiată de cea psihanalitică, datorită focalizării asupra unei singure persoane, asupra unei singure vieți.

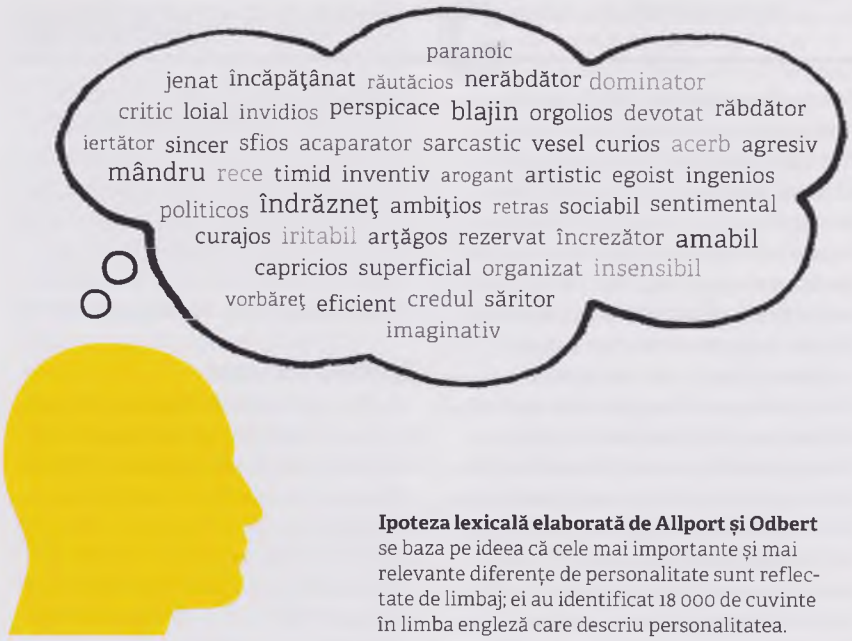
Allport spunea că deși metoda nomotetică era un mod de a descrie trăsăturile, forța ei explicativă era mică, în timp ce metoda idiografică, deși incapabilă să tragă concluzii generale, putea explica o persoană în detaliu. El avea să folosească ambele metode, cu toate că munca sa în general nu este cunoscută pentru focalizarea asupra cercetării empirice; el a fost mai degrabă un teoretician, aproape un filosof. Totuși, prima sa lucrare, *Trăsăturile personalității. Clasificare și măsurare*, scrisă în colaborare cu fratele său, Floyd, a fost un excelent exemplu de metodă nomotetică. Una dintre ultimele sale lucrări importante, analiza lui Jenny Masterson, a fost un exemplu extraordinar de detaliat de utilizare a metodei idiografice.

Ipoteza lexicală

În primul său studiu, Allport și fratele lui și-au descris cercetarea cu privire la trăsăturile de personalitate. Ei le-au cerut participanților să completeze un chestionar de personalitate și să roage alte trei persoane care îi cunoșteau să facă același lucru. Aceasta reflecta viziunea fratelui lui Allport, conform căreia personalitatea se formează prin relațiile cu ceilalți. Ei au conchis în urma acestor rezultate că sunt îndeplinite condițiile pentru identificarea trăsăturilor și cuantificarea acestora. Mai credeau, de asemenea, că dovedișeră posibilitatea dezvoltării unui instrument complet și sensibil de măsurare a personalității.

În 1936, Allport și colegul său H.S. Odbert au afirmat că diferențele individuale cele mai frapante și relevante din punct de vedere social în viețile oamenilor sunt exprimate, în cele din urmă, prin limbaj; și cu cât este mai

> Tipurile există nu în oameni sau în natură, ci mai degrabă în ochiul observatorului.
> **Gordon Allport**



Ipoteza lexicală elaborată de Allport și Odbert se baza pe ideea că cele mai importante și mai relevante diferențe de personalitate sunt reflectate de limbaj; ei au identificat 18 000 de cuvinte în limba engleză care descriu personalitatea.

importantă diferența, cu atât va fi mai probabil să fie exprimată sub forma unui singur cuvânt. Această idee este cunoscută drept ipoteza lexicală. Cei doi cercetători au studiat cele mai complete dicționare ale limbii engleze disponibile la data respectivă, descoperind 18 000 de cuvinte care descriau personalitatea. Au redus această listă la 4 500 de adjective pe care le-au considerat a fi trăsături de personalitate observabile și stabile.

> Se poate spune că un om are o trăsătură, însă nu putem spune că are un tip.
> **Gordon Allport**

Trăsături cardinale

Pe baza unei analize ulterioare din cadrul studiului său lexical, Allport a definit trei categorii distincte de trăsături: cardinale, comune și secundare. Trăsăturile cardinale sunt caracteristicile fundamentale ale unei persoane, ele guvernând întreaga sa manieră de abordare a vieții. Conform lui Allport, nu toată lumea prezintă o trăsătură cardinală, însă atunci când cineva are o astfel de trăsătură, este posibil să fie chiar vestit pentru aceasta; de fapt, unii oameni devin atât de vestiți încât numele lor devine un înlocuitor al respectivei trăsături, ajungându-se la termeni cum ar fi, de exemplu, „machiavelic". La o scară mai puțin emblematică, trăsătura cardinală a unei persoane poate fi ceva de genul „teamă de comunism", ceea ce poate fi atât de esențial și de important pentru ea încât îi ghidează și îi unifică întreaga viață atât la nivel conștient, cât și inconștient; practic, fiecare acțiune a sa va fi influențată de ea.

În anii de mai târziu, Allport a considerat că trăsăturile cardinale ale unei persoane contribuie la *proprium:* impulsurile fundamentale, nevoile esențiale și dorințele majore ale unei persoane. Acest concept merge dincolo de ideea de temperament, asemănându-se mai degrabă cu un scop călăuzitor care va căuta permanent să se exprime. Ca exemplu de *proprium*, Allport a vorbit despre exploratorul norvegian al zonelor polare, Roald Amundsen, care a avut o pasiune dominantă de la vârsta de 15 ani: el și-a dorit să fie explorator al zonelor polare. Obstacolele aflate în calea acestei ambiții păreau a fi insurmontabile, iar tentația de a renunța la visele lui era imensă, însă lupta pentru „ceea ce e esențial" a continuat și, cu toate că s-a bucurat de fiecare succes, aceasta pur și simplu i-a amplificat aspirațiile. După ce a traversat Pasajul de Nord-Vest, Amundsen a demarat proiectul în urma căruia a atins cu succes Polul Sud. Apoi, după ani întregi de planificare și descurajare, a zburat peste Polul Nord. Dăruirea lui a fost de nezdruncinat, iar în cele din urmă a murit în încercarea de a salva viața unui explorator mai puțin experimentat.

Trăsături mai puțin fundamentale

Spre deosebire de trăsăturile cardinale, trăsăturile comune sunt caracteristici generale, ca, de exemplu, onestitatea, care se regăsesc la majoritatea oamenilor. Acestea sunt elementele de construcție care dau formă comportamentului nostru, fiind însă mai puțin fundamentale decât trăsăturile cardinale. Trăsăturile comune, spunea Allport, se dezvoltă în mare măsură ca răspuns la influențele parentale și sunt rezultatul educației. Ele sunt comune mai multor oameni în cadrul unei culturi, însă în diverse grade; agresivitatea, de exemplu, este o trăsătură comună, cu diverse grade de intensitate. Conform lui Allport,

> Orice teorie care consideră personalitatea ca fiind stabilă, fixă ori invariabilă este greșită.
> **Gordon Allport**

majoritatea avem o personalitate alcătuită din cinci până la zece astfel de trăsături, la un nivel la care au devenit „caracteristicile noastre remarcabile".

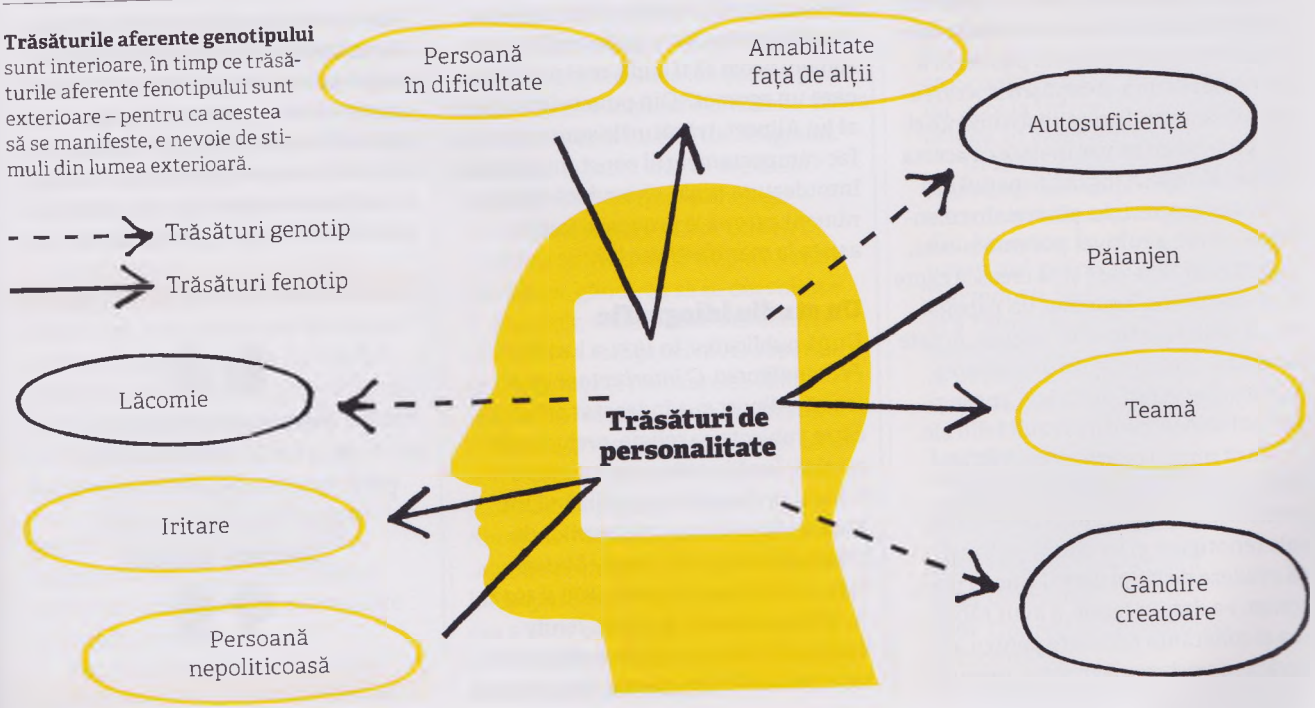
În timp, trăsăturile comune pot atinge o „autonomie funcțională", Allport vrând astfel să spună că deși începem să facem ceva dintr-un motiv, continuăm să facem lucrul respectiv din cu totul alt motiv. Aceasta deoarece motivele noastre din prezent nu depind permanent de trecut. Putem începe să învățăm să desenăm, de exemplu, pentru a fi la fel de populari ca un alt coleg de clasă, însă ulterior ajunge să ne intereseze meșteșugul acesta în sine și ne dorim să-l perfecționăm. Rezultă că modul în care gândim și acționăm în prezent este afectat doar indirect de trecutul nostru. Se consideră că autonomia funcțională explică, de asemenea, acțiunile și gândurile obsesive și compulsive, care pot fi manifestări ale unor trăsături autonome din punct de vedere funcțional: persoana nu are nici cea mai mică idee de ce face ceva, însă nu se poate opri.

Cea de a treia categorie de trăsături a lui Allport, trăsăturile secundare, exercită o mult mai mică influență asupra noastră decât trăsăturile cardinale sau decât cele comune. Ele sunt vizibile doar în anumite circumstanțe, fiind determinate contextual sau situațional. De exemplu, putem spune despre cineva: „se supără foarte tare când este gâdilat" sau „zborul îi provoacă anxietate". Aceste trăsături exprimă preferințe sau atitudini care se pot schimba. În absența unei alte persoane, trăsăturile secundare pot fi prezente, însă invizibile. Împreună cu trăsăturile comune și cu cele cardinale, ele oferă o imagine completă a complexității umane.

Trăsăturile și comportamentul

Allport era interesat de felul în care se construiesc trăsăturile unei persoane și de legătura lor cu comportamentul. El a sugerat că modul în care ne comportăm este influențat de o combinație de forțe interioare și exterioare. Anumite forțe interioare, pe care le numea „genotipuri", guvernează modul în care reținem informația și o folosim pentru a interacționa cu lumea exterioară. În același timp, forțele exterioare, numite de el „fenotipuri", determină modul în care indivizii își acceptă mediul înconjurător și le permit celorlalți să le influențeze comportamentul. Aceste două forțe, spunea el, oferă

Trăsăturile aferente genotipului sunt interioare, în timp ce trăsăturile aferente fenotipului sunt exterioare – pentru ca acestea să se manifeste, e nevoie de stimuli din lumea exterioară.



Robinson Crusoe, a conchis Allport, a avut dintotdeauna multe trăsături de personalitate distincte, însă unele au fost revelate de noile circumstanțe, după ce a naufragiat și l-a întâlnit pe Vineri.

fundamentul necesar creației trăsăturilor individuale.

Aplicând ideile acestea povestirii lui Robinson Crusoe, Allport a văzut că, anterior întâlnirii sale cu Vineri, genotipurile lui Crusoe sau resursele sale interioare, alături de unele aspecte ale fenotipului, îl ajutaseră să supraviețuiască singur pe o insulă pustie. El a avut puterea de a-și depăși disperarea inițială, aducând arme, instrumente și alte provizii de pe vas înainte ca acesta să se scufunde. A îngrădit spațiul din jurul unei peșteri și a păstrat un calendar. A vânat, a cultivat porumb și orez, a învățat să facă vase și să crească capre și, de asemenea, a adoptat un papagal. A citit Biblia și a devenit religios. Aceste activități demonstrează exprimarea trăsăturilor genotipului lui Crusoe și comportamentele care rezultă din ele.

Însă numai odată cu sosirea lui Vineri și-au putut găsi exprimarea și alte aspecte ale comportamentelor sale fenotipice: el l-a ajutat pe Vineri să evadeze de la cei care îl țineau prizonier, i-a dat un nume, a avut răbdarea și constanța necesare pentru a-l învăța să vorbească engleza, precum și capacitatea de a-l converti la creștinism. Crusoe avea dintotdeauna aceste trăsături de personalitate, însă ele rămăseseră neexprimate pe insulă până când nu a creat o relație cu Vineri. Ideea este similară cu un puzzle filosofic faimos: dacă un copac se prăbușește într-o pădure și nu este nimeni acolo să îl audă, mai produce el oare un zgomot? Din punctul de vedere al lui Allport, trăsăturile sunt cele care fac comportamentul constant; ele sunt întotdeauna acolo, chiar dacă nu este nimeni care să le provoace sau să asiste la manifestarea lor.

Un studiu idiografic

După publicarea, în 1937, a lucrării *Personalitatea. O interpretare psihologică*, Allport și-a îndreptat atenția către subiecte ca religie, prejudecată și etică. Însă în 1965 a revenit la subiectul personalității, realizând un studiu idiografic al trăsăturilor de personalitate ale lui Jenny Masterson, care trăise între anii 1868 și 1937. În ultimii ei 11 ani de viață, Jenny a scris 300 de scrisori personale către un cuplu căsătorit cu care era prietenă. Allport a folosit aceste scrisori pentru analiza sa, rugând 36 de persoane să caracterizeze trăsăturile de personalitate ale lui Jenny pornind de la scrisorile ei. Opt „grupe" de trăsături, ce cuprindeau 198 trăsături individuale, au fost relativ ușor de identificat, existând un consens amplu din partea tuturor subiecților care au evaluat documentele. Aceste trăsături erau: certăreață–suspicioasă; egoistă; independentă–autonomă; dramatică–impetuoasă; estetică–artistică; agresivă; cinică–morbidă; sentimentală.

Totuși, Allport a conchis că această analiză a trăsăturilor lui Jenny era oarecum neconcludentă și, prin urmare, a utilizat mai multe cadre de referință, inclusiv analiza freudiană și cea adleriană. Asistat de studenții săi, Jeffrey Paige și Alfred Baldwin, el a aplicat materialului și „analiza de conținut". Aceasta era o nouă formă de analiză computerizată, în care calculatorul era programat să numere de câte ori apar anumite cuvinte sau fraze ce au legătură cu un subiect sau cu o emoție particulară. Allport a fost în mod deosebit impresionat de această nouă metodă datorită potențialului său

> Personalitatea este ceva mult prea complex pentru a fi înghesuită într-un tipar conceptual rigid.
> **Gordon Allport**

de a analiza date idiografice, care îi confirma convingerea că abordarea idiografică poate identifica subtilitățile unei personalități individuale pe care chestionarele singure nu le pot revela.

În 1966, Allport a publicat o lucrare intitulată *Trăsăturile revizuite*, sugerând că scopul unui studiu de personalitate nu ar trebui să fie microanaliza trăsăturilor individuale, ci studiul organizării psihice a persoanei luate în întregul ei. El a afirmat că scrierile sale de început cu privire la trăsături fuseseră redactate într-o perioadă a inocenței psihologice, cu toate că și-a menținut convingerea că trăsăturile sunt un punct de plecare rezonabil pentru descrierea personalității.

Influența lui Allport

Activitatea lui Allport constituie fundamentul multor școli de gândire contemporane, cu toate că arareori i se acordă credit în mod direct. Majoritatea testelor moderne de personalitate au la bază munca lui Raymond Cattell și a lui Hans Eysenck, iar acești psihologi s-au inspirat amândoi din studiul lexical al lui Allport. „Chestionarul celor 16 factori de personalitate" realizat de Cattell, care este în continuare utilizat de psihologii contemporani, folosește 16 trăsături identificate de Cattell prin analiza computerizată a listei inițiale de 4 500 de adjective redactate de Allport și Odbert.

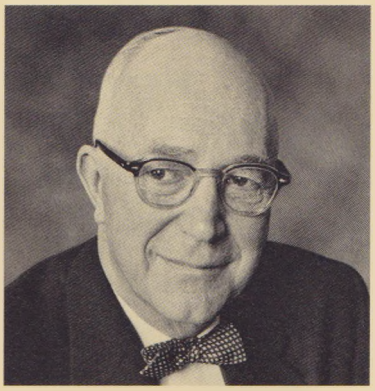
Psihologia umanistă, care stă la baza majorității practicilor terapeutice și de consiliere, se bazează de asemenea foarte mult pe ideile lui Allport, în special pe metoda sa idiografică și pe insistența cu care promova unicitatea fiecărei persoane. O focalizare mai mare asupra relației terapeut–client, ca un vehicul pentru exprimarea și dezvoltarea personalității, își are rădăcinile în afirmația lui Allport că personalitatea este în mare parte o funcție a relațiilor.

Allport a fost și unul dintre primii care au arătat că până și teoriile

> Allport i-a îndemnat pe psihologi să studieze trăsăturile personalității și să lase caracterul în seama filosofiei.
> **Martin Seligman**

psihologice care caută să exploreze experiențele umane pozitive se bazează „în mare măsură pe comportamentul persoanelor bolnave și anxioase sau pe cel al unor cobai captivi și disperați". El s-a întrebat de ce nu există nici o teorie bazată pe studiul ființelor umane sănătoase și al celor care se străduiesc să facă viața să merite a fi trăită. El a arătat că majoritatea studiilor s-au focalizat asupra infractorilor, nu asupra celor care respectă legea, analizând teama, și nu curajul, orbirea ființelor umane, și nu viziunea lor. Școala psihologiei pozitive în plină dezvoltare, aflată sub conducerea lui Martin Seligman, a adoptat această idee ce are drept scop dezvoltarea unei psihologii științifice a experiențelor pozitive.

Până în 1955, când Allport a scris *Devenirea*, gândirea sa se dezvoltase și mai mult; acum vedea străduința omului de a atinge un nivel superior de conștiință și realizare ca fiind adevăratul motiv al personalității. Ideea că „devenirea" este scopul ultim al ființelor umane a fost dezvoltată și de psihologul Carl Rogers, apoi de Abraham Maslow, care a redenumit-o „autoactualizare". Cu toate că munca lui Allport este citată mai puțin decât cea a altor psihologi de renume, el a avut o profundă și durabilă influență în domeniul psihologiei.



Gordon Allport

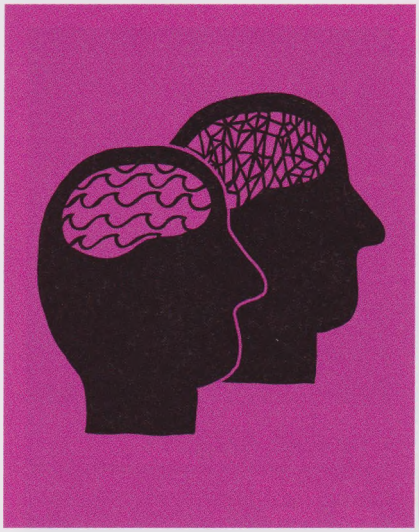
Gordon Willard Allport s-a născut în 1897 în Montezuma, Indiana, SUA. Cel mai mic dintre cei trei frați ai săi, Allport era timid și studios când era mic, însă la vârsta adolescenței a devenit editor al ziarului școlii și și-a deschis propria editură.

În timpul Primului Război Mondial, Allport s-a înrolat în armată. Ulterior a primit o bursă la Universitatea Harvard, pentru a studia filosofia și economia. După ce a absolvit în 1919, a predat timp de un an în Turcia, după care s-a întors la Harvard, unde și-a luat doctoratul în psihologie, în 1922. De asemenea, a studiat cu Școala Gestalt, în Germania, iar apoi la Universitatea Cambridge, în Marea Britanie.

În 1924, Allport a revenit la Harvard, unde a predat primul curs de studiu al personalității din America. În afară de cei patru ani petrecuți la colegiul Darmouth, în New Hampshire, el a rămas la Harvard până la moartea sa, survenită în 1967, la vârsta de 70 de ani, în urma unui de cancer la plămâni.

Lucrări majore

1937 *Personalitatea. O interpretare psihologică*
1954 *Natura prejudecății*
1955 *Devenirea*
1961 *Tiparele și dezvoltarea personalității*



INTELIGENȚA GENERALĂ CONSTĂ ATÂT DIN INTELIGENȚA FLUIDĂ, CÂT ȘI DIN CEA CRISTALIZATĂ

RAYMOND CATTELL (1905–1998)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Teoria inteligenței

ÎNAINTE
ANII 1900 Alfred Binet afirmă că inteligența poate fi măsurată și introduce termenul „coeficient de inteligență" (IQ).

1904 Charles Spearman identifică factorul „g" drept o caracteristică ce stă la baza inteligenței.

1931 În *Măsurarea inteligenței*, Edward Thorndike spune că există trei sau patru tipuri principale de inteligență.

DUPĂ
1950 J.P. Guilford afirmă că există aproximativ 150 de tipuri diferite de capacități intelectuale.

1989 Psihologul american John B. Carroll propune un model psihometric al inteligenței în trei straturi, constând din capacități specifice, capacități generale și factorul „g" al lui Charles Spearman.

Considerat a fi unul dintre primii doisprezece cei mai eminenți psihologi ai secolului XX, Raymond Cattell a contribuit enorm la studiul inteligenței, al motivației și al personalității umane. Interesul său cu privire la inteligență s-a trezit când era studentul lui Charles Spearman, psihologul care a definit factorul „g" – o inteligență generală care servește drept fundament al oricărei învățări.

În 1941, Cattell a dezvoltat acest concept și mai mult, definind două tipuri diferite de inteligență care compun factorul „g": inteligența fluidă și cea cristalizată. Inteligența fluidă reprezintă o serie de capacități de gândire sau de raționare care pot fi aplicate oricărei chestiuni sau oricărui „conținut". Descrisă uneori drept inteligența pe care o folosim atunci când nu știm deja cum să facem ceva, aceasta intră în acțiune automat în cadrul unor procese cum ar fi rezolvarea problemelor și recunoașterea tiparelor și este considerată a fi strâns legată de capacitatea memoriei operaționale.

Cattell sugerează că inteligența fluidă este moștenită genetic, fapt care poate explica diferențele individuale. Aceasta atinge un maximum la începutul vârstei adulte, iar apoi

Inteligența generală de bază (g)
este alcătuită din două componente.

Inteligența fluidă,
care este capacitatea de a gândi și a raționa abstract, precum și de a percepe relațiile dintre lucruri fără o practică sau o instruire anterioară.

Inteligența cristalizată,
ce apare în urma experiențelor trecute și a faptelor învățate, manifestându-se prin abilități de judecată pe care le acumulăm pe măsură ce înaintăm în vârstă.

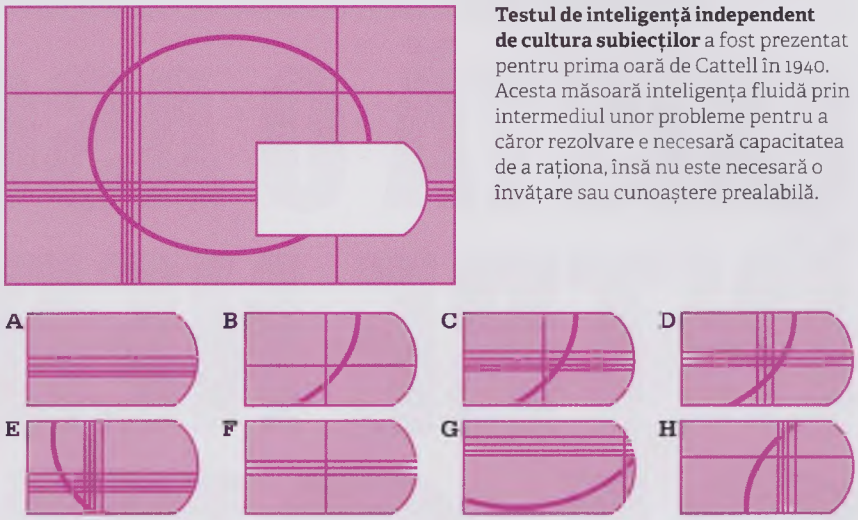
Vezi și: Alfred Binet 50–53 ■ J.P. Guilford 304–305 ■ Hans Eysenck 316–321 ■ William Stern 334 ■ David Wechsler 336

se diminuează gradat, probabil din cauza unor modificări la nivelul creierului asociate vârstei. Afecțiunile la nivelul creierului pot afecta inteligența fluidă, fapt care sugerează că este în mare măsură fiziologică.

Inteligența cristalizată

Pe măsură ce utilizăm inteligența fluidă pentru rezolvarea problemelor, începem să acumulăm informații și ipoteze operaționale cu privire la lumea din jurul nostru. Acest depozit de informație este inteligența noastră cristalizată, descrisă de Cattell drept „un set de capacități de judecată" dobândite prin aplicarea inteligenței fluide în diverse activități. Pot exista ample diferențe în ceea ce privește experiențele de învățare, din cauza anumitor factori cum ar fi clasa socială, vârsta, naționalitatea și epoca istorică.

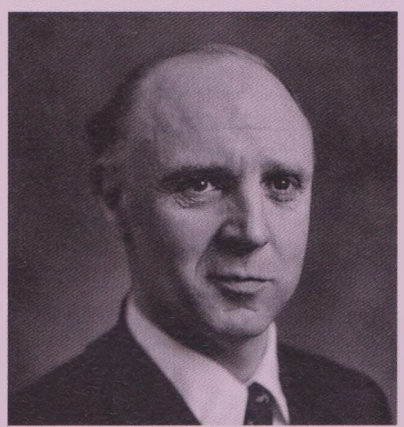
Inteligența cristalizată include abilități precum înțelegerea verbală și aptitudinea numerică, deoarece acestea se bazează pe cunoștințe deja dobândite – cum ar fi regulile gramaticale sau adunarea, scăderea și alte concepte matematice. Această formă de inteligență crește gradat de-a lungul vieții și rămâne aproximativ stabilă până la vârsta de aproximativ 65 de ani, când începe să se diminueze.



Testul de inteligență independent de cultura subiecților a fost prezentat pentru prima oară de Cattell în 1940. Acesta măsoară inteligența fluidă prin intermediul unor probleme pentru a căror rezolvare e necesară capacitatea de a raționa, însă nu este necesară o învățare sau cunoaștere prealabilă.

Cattell vede inteligența fluidă și pe cea cristalizată ca fiind relativ independente una de cealaltă, însă consideră că o inteligență fluidă amplificată poate duce la o dezvoltare mai amplă și mai rapidă a inteligenței cristalizate, în funcție de factori ce țin de personalitate și de domeniile de interes. Observând că testele standard de IQ tind să evalueze o combinație între inteligența fluidă și cea cristalizată, Cattell a dezvoltat, la rândul lui, teste pentru evaluarea separată a inteligenței fluide. Testul său de inteligență care folosește probleme nonverbale, cu variante multiple, bazate pe forme și tipare, nu necesită nici o învățare anterioară din partea subiecților, putând fi folosit pentru testarea copiilor și a adulților aparținând oricărei culturi.

Raymond Cattell



Născut în Staffordshire, Anglia, Raymond Bernard Cattell a obținut o diplomă în chimie în 1924, după care și-a îndreptat atenția asupra psihologiei și a obținut un doctorat în 1929. După ce a predat la universitățile din Londra și Exeter, el a condus timp de cinci ani Clinica de Ghidare a Copiilor Leichester, după care s-a mutat în SUA, în 1937. A trăit și a predat acolo până în 1973, având posturi la universitățile Clark și Harvard, precum și la Universitatea din Illinois. Cattell s-a căsătorit de trei ori și s-a mutat în Honolulu, pentru a preda la Universitatea din Hawaii, petrecându-și restul vieții acolo. În 1997, Asociația Psihologilor Americani i-a acordat premiul pentru întreaga carieră. Totuși, ideea sa că națiunile ar trebui să păstreze, prin eugenie, un nivel mare al inteligenței moștenite a cauzat multe controverse în jurul acestui premiu și a dus la atacuri critice. Cattell s-a apărat și a refuzat premiul, însă a murit de atac de cord în anul următor.

Lucrări majore

1971 *Capacități*
1987 *Inteligența*

EXISTĂ O ASOCIERE ÎNTRE NEBUNIE ȘI GENIU

HANS J. EYSENCK (1916–1997)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Personalitatea

ÎNAINTE
1926 Psihologa americană Catharine Cocs testează inteligența și personalitatea a 300 de genii și descoperă că nivelul mediu al IQ-ului este de 165+; caracteristicile esențiale sunt o constanță și o motivație extraordinare.

1956 J.P. Guilford dezvoltă conceptul de gândire divergentă pentru a dezbate creativitatea.

DUPĂ
2009 În lucrarea *Studiu introductiv despre genii. Creatori, lideri și copii-minune*, psihologul american Dean Keith Simonton susține că geniile sunt rezultatul unei moșteniri genetice bune și al unui mediu propice.

2009 Psihologul suedez Anders Ericsson spune că performanțele la nivel înalt într-un domeniu apar în urma a 10 000 de ore de practică.

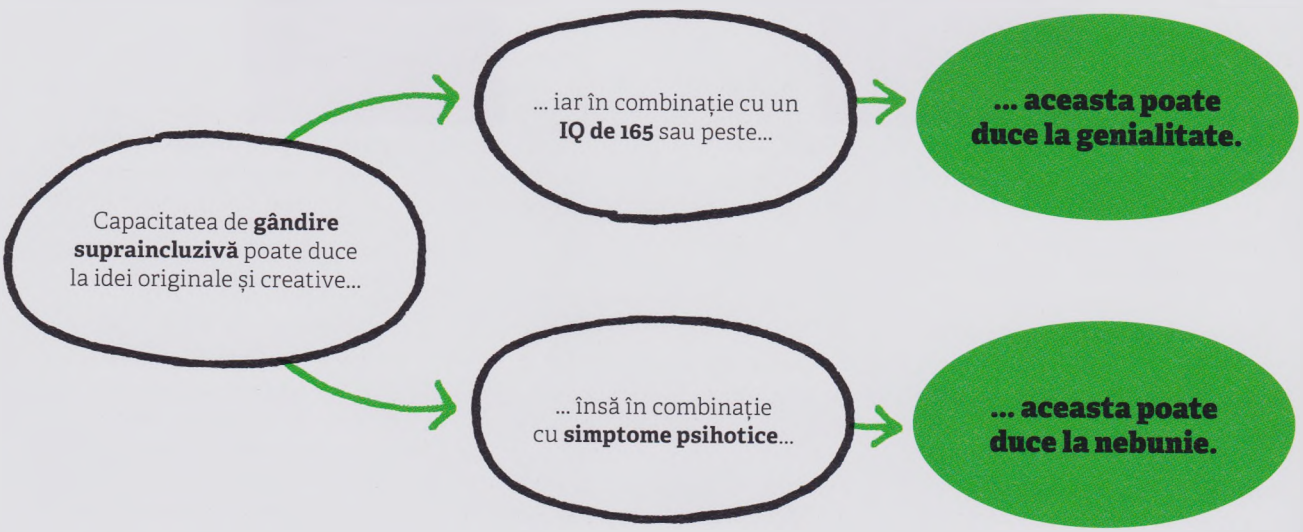
Discuțiile cu privire la genialitate au fost dominate, în marea lor majoritate, de dezbaterea înnăscut-dobândit: oare geniul se naște sau este făcut? Înainte de anul 1900, ideile cu privire la genialitate se bazau în mare parte pe istoria unor persoane considerate genii, cum ar fi Leonardo da Vinci și Beethoven. Chiar și în vremea lui Aristotel, genialitatea creatoare și nebunia erau considerate a fi legate, căci se presupunea că ambele au o natură genetică. În 1904, lucrarea psihologului britanic Havelock Ellis, *Un studiu al geniului britanic*, prezenta studii controlate privind atât pacienți suferind de psihoză, cât și persoane creative, pentru a stabili o legătură între cele două. Șaptezeci de ani mai târziu, psihologul german Hans Eysenck a trecut în revistă dovezile existente și a ajuns la concluzia că nu psihoza (nebunia manifestă) are legătură cu geniul, ci psihoticismul, pe care l-a definit ca fiind predispoziția latentă de a dezvolta simptome psihotice.

Temperamentul și biologia

Mulți psihologi au definit și au măsurat trăsăturile de personalitate, însă Eysenck s-a focalizat în special asupra temperamentului uman, nu asupra

> Potențialul foarte ridicat în ceea ce privește creativitatea și deviația psihologică au o bază genetică comună.
> **Hans J. Eysenck**

caracteristicilor detaliate care alcătuiesc o personalitate. El era biolog și, asemeni altora dinaintea lui, în special medicilor din Grecia antică Hipocrate și Galen, considera că responsabili pentru temperament sunt factorii biologici. Hipocrate sugerase că tipurile de personalitate apar în urma unui exces sau deficit dintr-un anumit tip de fluide corporale, cunoscute drept umori. Galen a dezvoltat ideea, sugerând că există patru tipuri de temperament: sangvin, coleric, flegmatic și melancolic. El a afirmat că persoanele sangvine au un exces



Vezi și: Galen 18–19 ■ Francis Galton 28–29 ■ J.P. Guilford 304–305 ■ Gordon Allport 306–313 ■ Raymond Cattell 314–315 ■ Walter Mischel 326–327 ■ David Rosenhan 328–329

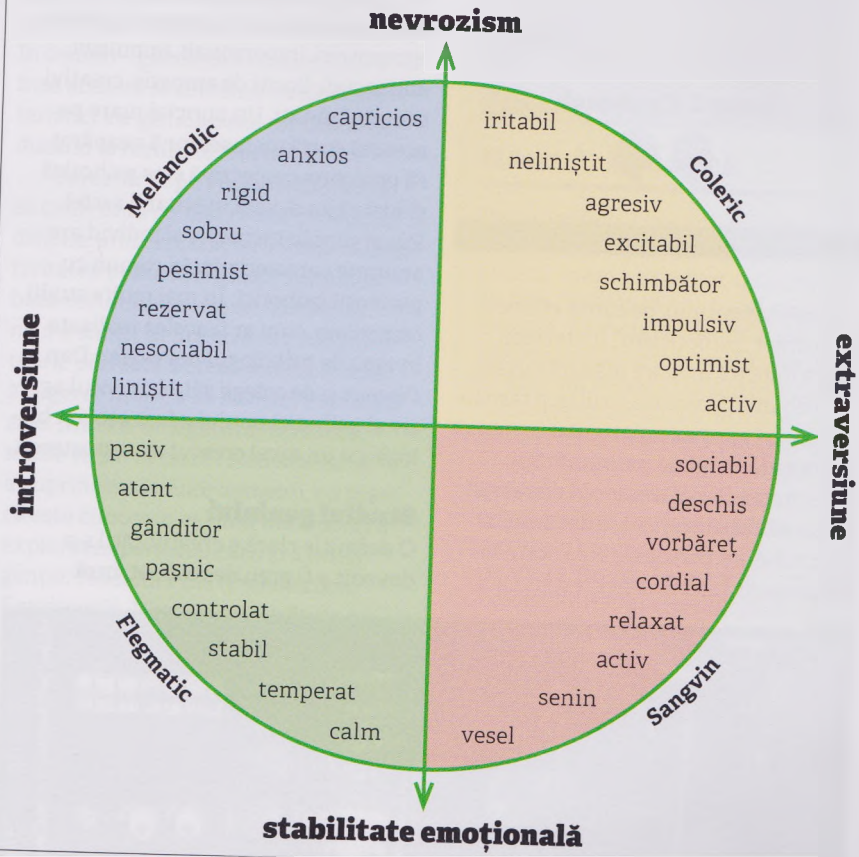
de sânge, fiind vesele și optimiste. Cei care au un temperament coleric ce izvorăște dintr-un exces de bilă sunt rapizi și au un temperament fierbinte. Indivizii flegmatici, cu prea multă flegmă, sunt lenți, leneși și apatici. Melancolicii, care suferă de un exces de bilă neagră, sunt triști, pesimiști și deprimați.

Abordarea biologică a lui Galen i-a plăcut lui Eysenck, care considera temperamentul a fi fiziologic și determinat genetic. El a propus o modalitate de evaluare pe baza a două dimensiuni ale personalității – sau doi „superfactori" predominanți – care înglobează toate trăsăturile detaliate: una este reprezentată de Nevrozism, iar cealaltă de axa Extraversiune–Introversiune, pe care le-a corelat apoi cu cele patru temperamente ale lui Galen.

Scala lui Eysenck

„Nevrozismul" a fost numele dat de Eysenck unei dimensiuni a personalității care variază de la calmul emoțional și stabilitate la o extremă, la nervozitate și iritabilitate la celălalt capăt. El afirma că nevroticii (aflați la capătul mai puțin stabil al spectrului) au un prag de activare scăzut în ceea ce privește declanșarea sistemului nervos simpatic, care este acea parte a creierului ce activează răspunsul de tip „luptă sau fugi". Persoanele în cazul cărora acest sistem reacționează mai ușor sunt hiperactive în această privință, prin urmare răspund chiar și la amenințări minore ca și cum ar fi realmente periculoase, rezultatul fiind creșterea tensiunii arteriale și a pulsului, transpirație și așa mai departe. De asemenea, ele sunt mai susceptibile să sufere de diverse afecțiuni nevrotice. Totuși, Eysenck nu sugera că persoanele aflate la acest capăt extrem al respectivei axe sunt neapărat nevrotice, ci doar că sunt mai predispuse la a dezvolta o mare varietate de afecțiuni nervoase. Cea de-a doua dimensiune a temperamentului era axa „Extraversiune–Introversiune". El folosea acești termeni cam în același fel în care îi folosim noi pentru a-i descrie pe cei din jurul nostru: extravertiții sunt deschiși și vorbăreți, în timp ce introvertiții sunt timizi și liniștiți. Eysenck susținea că variațiile la nivelul activității creierului explică diferența: introvertiții sunt în mod cronic supraexcitați și neliniștiți, în timp ce extravertiții sunt cronic subexcitați și plictisiți; prin urmare, creierul trebuie fie să se trezească și o face căutând prilejuri de excitare în prezența altor persoane (la extravertiți), fie trebuie să se calmeze, căutând pacea și solitudinea (în cazul introvertiților).

Modelul personalității elaborat de Eysenck oferă o paradigmă pentru definirea temperamentului. Fiecare dintre cei doi superfactori – Extraversiunea și Nevrozismul – este alcătuit din mai multe caracteristici de ordin inferior, ca, de pildă, „plin de viață". Cei doi superfactori împart caracteristicile în patru tipuri care reflectă cele patru temperamente ale lui Galen.



Psihoticismul

Eysenck și-a testat ideile pe grupuri mari de persoane, însă și-a dat seama că existau anumite segmente sociale care îi scăpau. Prin urmare și-a extins studiul și în instituțiile de boli mintale. Prin cercetarea efectuată, el a identificat o a treia dimensiune

> Introvertiții sunt caracterizați de un nivel al activității superior celui al extravertiților și, prin urmare, sunt cronic mai excitați la nivel cortical decât extravertiții.
> **Hans J. Eynsenck**

a temperamentului, pe care a etichetat-o drept „psihoticism", un termen care a înlocuit în mare măsură cuvântul „nebunie" în vocabularul larg răspândit. Lucrul acesta a reprezentat un punct de cotitură în teoria personalității: majoritatea cercetătorilor în domeniul personalității încercau să definească și să măsoare personalitatea normală (sănătoasă). Însă Eysenck a spus că la fel ca în cazul dimensiunii nevrozismului, psihoticismul are și el diverse grade; testele sale căutau să detecteze trăsăturile de personalitate întâlnite în general în rândurile psihoticilor.

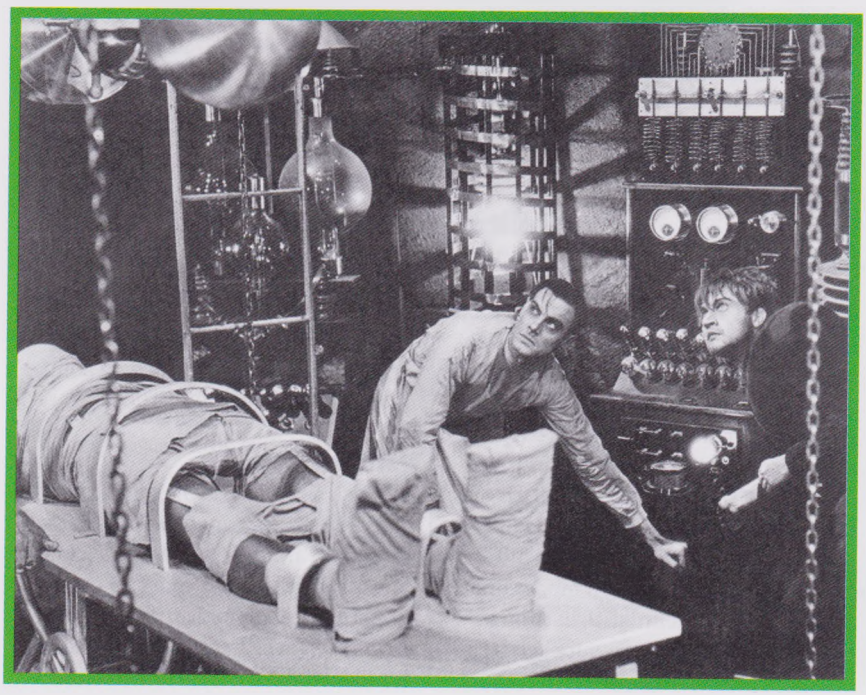
Eynsenck a descoperit că mai multe trăsături ale personalității interacționează pentru a produce starea psihotică; cei care au un punctaj mare pe această scară sunt în general agresivi, egocentrici, impersonali, impulsivi, antisociali, lipsiți de empatie, creativi și încăpățânați. Un punctaj mare pe această scară nu înseamnă neapărat că persoana respectivă este psihotică și nici că va deveni inevitabil astfel. Pur și simplu respectivul individ are anumite caracteristici în comun cu pacienții psihotici. În mai multe studii controlate, cum ar fi acelea realizate în 1980 de psihologul norvegian Dan Olweus și de colegii săi, elementul agresiv al psihoticismului a fost asociat biologic cu un nivel crescut de testosteron.

Studiul geniului

O definiție clară a creativității s-a dovedit a fi greu de realizat, însă părerea generală este aceea că ea implică originalitate și inovație, fiind bazată atât pe capacitatea intelectuală, cât și pe anumite aspecte ale personalității. În lucrarea sa, *Creativitate și personalitate. Sugestii pentru o teorie*, Einsenck caută să aducă lumină asupra naturii creativității și a relației sale cu inteligența, personalitatea și geniul.

Genialitatea este considerată a fi forma supremă a creativității și are la bază un nivel foarte mare al inteligenței: un scor IQ de cel puțin 165 este considerat a fi o cerință minimă. Totuși, un IQ mare nu este suficient. O altă componentă relevantă a inteligenței o reprezintă procesul de căutare mentală la care recurgem pentru găsirea soluțiilor, aducând laolaltă diverse idei din memorie pentru a veni cu răspunsuri noi la probleme. Această scanare mentală este ghidată de gradul de relevanță: care idei și experiențe din trecut sunt relevante pentru problemă? Fiecare dintre noi realizează procesul acesta în mod diferit, fiind vorba despre o capacitate independentă de IQ-ul pe care îl avem. Capacitatea respectivă se poate măsura pe o scară, variind de la o noțiune a relevanței exagerat de expansivă, suprancluzivă (care ia în considerare prea multe posibilități) la una excesiv de restrânsă (în care sunt luate în considerare puține posibilități) în centru se află poziția care corespunde unei viziuni convenționale asupra elementelor ce se pot aplica în cazul problemei curente.

Gândirea suprancluzivă poate fi măsurată prin teste bazate pe asocieri de cuvinte, care analizează două caracteristici: numărul de răspunsuri în relație cu un cuvânt dat și originalitatea răspunsului.



În romanul lui Mary Shelley, profesorul Frankenstein creează un monstru prezentând simptome psihotice clasice: nesăbuință, nepăsarea față de convenții și încăpățânare.

Geniile creative, cum e cazul artistului Vincent van Gogh, prezintă trăsături aparținând dimensiunii psihoticismului, în special gândirea suprainclusivă, independența și nonconformismul.

De exemplu, atunci când aud cuvântul „picior", cei care prezintă o gamă de răspunsuri restrânse vor răspunde cel mai probabil cu cuvântul „pantof"; o gândire ușor mai incluzivă poate conține cuvintele „mână" sau „deget", în timp ce o persoană suprainclusivă poate genera cuvinte cum ar fi „soldat" sau „rană". Acest gen de test face posibilă măsurarea creativității.

Eynsenck a demonstrat că gândirea suprainclusivă este o caracteristică comună atât psihoticismului, cât și creativității. Atunci când gândirea suprainclusivă și un IQ mare apar împreună, va rezulta un geniu creativ, combinația generând idei originale și creative. Aceasta este caracteristica cognitivă care se află la baza creativității. Atunci când gândirea suprainclusivă și simptomele psihotice apar împreună, este posibil să rezulte psihoza în diverse variante.

Creativitatea și personalitatea

Einsenck credea că creativitatea este o trăsătură de personalitate care furnizează potențialul pentru realizările creative, însă împlinirea acelui potențial rezidă în trăsătura de caracter a psihoticismului (în absența psihozei). Nevoia de a transpune trăsătura creativității în planul realizării, de exemplu, prin crearea unor opere de artă, provine din anumite aspecte ale temperamentului psihotic, în special din modul de gândire suprainclusiv. Einsenck nu sugera o legătură cauzală între geniu și nebunie; e drept că cele două au ceva în comun – gândirea suprainclusivă –, însă aceasta se combină cu alte caracteristici ale geniului sau ale nebuniei, ducând la rezultate foarte diferite.

Cercetările privind creativitatea se confruntă cu mai multe provocări dificile; unii cercetători afirmă că creativitatea poate fi evaluată numai în baza rezultatelor atinse. Einsenck nu s-a simțit în măsură să propună o teorie perfectă a creativității, el doar a sugerat una. Ca să folosim cuvintele sale: „Am făcut legătura între mai multe teorii neclare". Activitatea sa a cuprins mai multe domenii, cu toate că este cunoscut cel mai mult pentru explorarea personalității și a inteligenței. Modelul PEN (Psihoticism, Extraversie, Nevrozism) alcătuit de el a avut o influență imensă, reprezentând fundamentul multor cercetări ulterioare cu privire la trăsăturile personalității.

> Psihoticismul în absența psihozei [...] este elementul esențial pentru a transpune trăsătura creativității (originalitatea) din planul potențialului în cel al realizării efective.
>
> **Hans J. Eysenck**

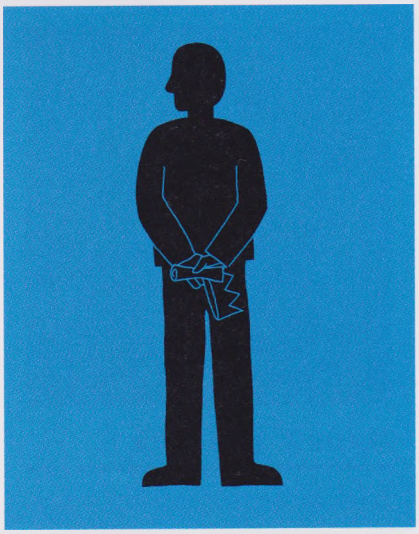
Hans J. Eysenck

Hans Jurgen Eysenck s-a născut la Berlin, Germania, din părinți artiști; mama sa a fost o actriță de film faimoasă, iar tatăl său, Eduard, de religie catolică, dădea reprezentații scenice. Părinții săi s-au separat la puțin timp după nașterea lui, iar el a fost crescut de bunica din partea mamei. În 1934 a aflat că poate studia la Universitatea din Berlin numai dacă se alătură partidului nazist, astfel că a mers în Anglia pentru a studia psihologia la Colegiul Universitar din Londra.

S-a căsătorit în 1938, iar după ce a reușit să scape de înrolarea în armata germană în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, și-a luat doctoratul și apoi s-a angajat ca psiholog într-un spital de urgență. Ulterior a fondat și apoi a condus Institutul de Psihiatrie de la Universitatea din Londra. Eysenck s-a căsătorit din nou în 1950 și a devenit cetățean britanic în 1955. A fost diagnosticat cu tumoare cerebrală în 1996 și a murit într-un azil londonez, în 1997.

Lucrări majore

1967 *Baza biologică a personalității*
1976 *Psihoticismul ca dimensiune a personalității*
1983 *Rădăcinile creativității*



TREI MOTIVAȚII-CHEIE STAU LA BAZA REZULTATELOR DEOSEBITE

DAVID C. MCCLELLAND (1917–1998)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Teoria nevoilor

ÎNAINTE
1938 Psihologul american Henry Murray elaborează teoria privitoare la modul în care personalitatea este modelată de nevoile psihogenice.

1943 Lucrarea lui Abraham Maslow, *O teorie a motivației umane*, prezintă piramida nevoilor.

1959 În *Motivația de a munci*, psihologul american Frederick Herzberg afirmă că realizarea, nu banii este ceea ce îi motivează pe oameni.

DUPĂ
1990 În *Flux. Psihologia fericirii*, Mihály Csíkszentmihályi discută despre motivația din spatele realizărilor.

2002 Martin Seligman cercetează motivația ca expresie a tăriei de caracter.

2004 În *Leadershipul care obține rezultate*, psihologul Daniel Goleman aplică ideile lui McLelland leadershipului în afaceri.

Motivația este o componentă-cheie a rezultatelor deosebite la locul de muncă.

Însă ceea ce spun oamenii privitor la ceea ce îi motivează **nu poate fi considerat neapărat adevărat...**

... deoarece motivațiile sunt în mare măsură **inconștiente.**

Testele arată că există trei motivații-cheie care stau la baza rezultatelor deosebite.

Realizarea: dorința de a excela și de a ne îmbunătăți în toate privințele.

Puterea: dorința de a influența și de a conduce alți oameni.

Asocierea: dorința de a crea și de a menține relații calde cu alți oameni.

Vezi și: Abraham Maslow 138–139 ■ Mihály Csíkszentmihályi 198–199 ■ Martin Seligman 200–201

În lumea vestică, în anii 1960 și 1970, decizia de a angaja sau nu pe cineva pe un anumit post se baza în general pe pregătirea educațională, precum și pe rezultatele testelor de personalitate și ale testelor IQ. Totuși, David C. McClelland a sugerat că motivațiile oamenilor reprezintă cel mai bun indicator al succesului la locul de muncă. Prin cercetări detaliate, el a identificat trei motivații-cheie care, credea el, erau responsabile pentru rezultatele deosebite la locul de muncă: nevoia de putere, de realizare și de asociere. Cu toții avem aceste trei motivații, însă el considera că numai una este dominantă, influențând performanțele individului la locul de muncă.

Trei nevoi-cheie

McClelland vedea nevoia de putere sau de a avea control asupra altora ca fiind cea mai importantă motivație pentru un bun manager sau lider. Însă acest lucru este valabil numai în măsura în care nevoia de putere este împlinită în numele unei companii sau al unei organizații. O persoană care are o nevoie mare de putere personală va fi un slab jucător de echipă.

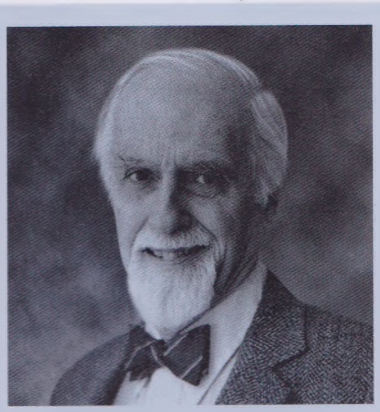
Conform lui McClelland, munca de calitate provine din nevoia de realizare, care este, prin urmare, un indicator mult mai precis al succesului la locul de muncă decât inteligența. Nevoia de realizare, credea el, este ceea ce îi face pe oameni să fie competitivi, ajutându-i să se străduiască mai mult pentru a atinge scopuri noi și a avea performanțe mai bune.

În fine, McClelland afirma că nevoia de asociere – de a avea relații bune cu ceilalți – îi ajută pe oameni să muncească bine în echipă. El a mai observat și că e mai puțin probabil ca persoanele cu o nevoie pronunțată de afiliere să devină manageri de succes.

McCllelland a arătat că motivația izvorăște din trăsături ale personalității profund înglobate în inconștient. Nu suntem perfect conștienți de propriile noastre motivații, spunea el, astfel că ceea ce vom afirma despre noi la un interviu pentru un loc de muncă sau într-un chestionar de autoevaluare nu poate fi considerat ca fiind neapărat real. El indica utilizarea Testului Apercepției Tematice (TAT), pe care psihologii Henry Murray și Christiana Morgan l-au conceput în anii 1930, ca o modalitate de revelare a aspectelor inconștientului. Arareori folosit în domeniul afacerilor, testul îi prezintă subiectului o serie de imagini, după care acesta trebuie să alcătuiască o povestire în baza lor. Se presupune că povestirea va fi o proiecție a capacităților și motivațiilor ascunse ale subiectului. McClelland a introdus o modalitate inovatoare de analizare a răspunsurilor de la testul TAT, pentru a permite evaluarea gradului de corespondență dintre subiect și sarcinile aferente unui anumit post.

Ideile lui McClelland au revoluționat procesul de recrutare în afaceri și, cu toate că metodele sale intensive de evaluare a candidaților și-au pierdut din popularitate, principiul de bază a rămas. Motivația este văzută în prezent drept un factor esențial pentru rezultatele deosebite la locul de muncă.

TAT a fost promovat de McClelland ca o modalitate de evaluare a candidaților pentru un post. Se considera că relatarea unei povestiri în baza unei serii de imagini va revela adevăratele motive ale persoanei.



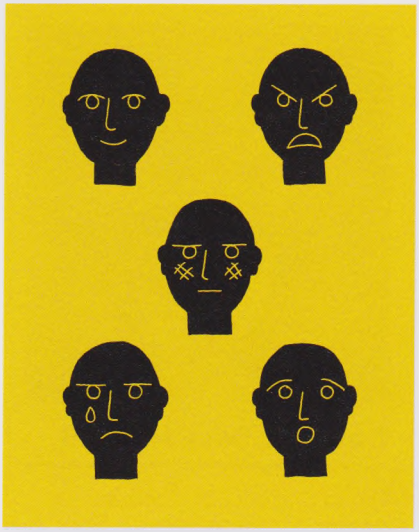
David C. McClelland

David Clarence McClelland s-a născut în Mount Vernon, New York. După ce a absolvit Universitatea Wesleyan, Connecticut, și a obținut un master la Universitatea Missouri, s-a mutat la Yale, unde și-a luat doctoratul în psihologie experimentală în 1941. A predat scurtă vreme la mai multe universități, după care a acceptat un post la Harvard, în 1956. McClelland a rămas acolo 30 de ani, devenind președinte al Departamentului Relațiilor Sociale.

În 1963, McClelland a înființat o firmă de consultanță în managementul afacerilor, punându-și în aplicare teoriile pentru a-i ajuta pe directorii companiilor la evaluarea și instruirea personalului. În 1987, Universitatea Boston i-a acordat postul de Distins Profesor-Cercetător de Psihologie, post pe care l-a păstrat până la moartea sa, survenită la vârsta de 80 de ani.

Lucrări majore

1953 *Motivația realizării*
1961 *Societatea realizării*
1973 *Testarea competenței, nu a inteligenței*
1987 *Motivația umană*
1998 *Identificarea competențelor în cadrul interviurilor bazate pe trăsăturile personale*



EMOȚIA ESTE, ÎN ESENȚĂ, UN PROCES INCONȘTIENT

NICO FRIJDA (1927–2015)

Emoțiile și sentimentele noastre sunt idiosincratice; ele par a fi pur subiective, iar misticismul care le înconjoară poate explica de ce psihologia emoției a avansat atât de lent. Însă în ultimii 30 de ani, această situație s-a schimbat deoarece descoperirile științifice cu privire la „sediul" emoțiilor au dus la un interes renăscut. Adepții psihologiei evolutive au ridicat și ei întrebări. Care este scopul emoțiilor? Cum ne-au ajutat ele să supraviețuim și să creștem? Lucrarea revoluționară

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Psihologia emoției

ÎNAINTE
1872 Biologul Charles Darwin publică primul studiu științific al emoțiilor umane, în *Expresia emoțiilor la om și animale*.

Sfârșitul anilor 1800 William James și psihologul danez Carl Lange propun teoria emoțiilor James–Lange, care afirmă că emoțiile sunt rezultatul schimbărilor corporale, și nu cauza lor.

1929 În teoria Bard–Canon, fiziologii Walter Canon și Philip Bard spun că trăim simultan excitarea fiziologică și emoția.

DUPĂ
1991 În *Emoție și adaptare*, psihologul Richard Lazarus spune că un gând trebuie să preceadă orice emoție sau excitație fiziologică.

Emoția este, în esență, un proces inconștient.

Emoțiile sunt forțe motivaționale care ne pregătesc pentru acțiune.

Ele sunt **procese biologice spontane** care se află în afara capacității noastre de control.

Ele pot fi **înțelese de ceilalți** prin expresia fizică spontană, cum ar fi râsul.

Sentimentele sunt modul în care interpretăm emoțiile pe care le trăim.

Suntem **conștienți** de sentimentele noastre și putem lua **decizii** în baza lor.

Deoarece avem control asupra sentimentelor noastre, **ceilalți nu ne pot ghici** sentimentele în baza comportamentului.

Vezi și: William James 38–45 ■ Albert Ellis 142–145 ■ Gordon H. Bower 194–195 ■ Charlotte Bühler 336 ■ Renė Diatkine 338 ■ Stanley Schachter 338

a lui Nico Frijda, *Legile emoției*, explorează substanța și regulile care guvernează emoțiile. El le vede ca situându-se la intersecția proceselor biologice cu cele cognitive: unele, cum ar fi teama, sunt inerente biologic sau înnăscute, iar noi împărtășim aceste emoții de bază cu animalele. Altele apar în noi ca răspuns la gândurile pe care le avem, fiind deci în mod evident cauzate de cogniție. Altele, cum este cazul indignării sau al umilirii, sunt modelate de cultură.

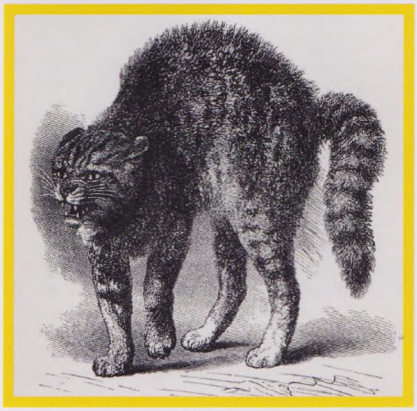
Frijda face o distincție clară între emoții și sentimente. Emoțiile sunt dincolo de capacitatea noastră de control; ele apar spontan și ne informează despre prezența lor prin senzații fizice, cum ar fi contracția abdomenului atunci când simțim teama. De aceea, el spune că „emoția este, în esență, un proces inconștient". Sentimentele, pe de altă parte, sunt modul în care interpretăm emoțiile pe care le trăim, iar de ele suntem mai conștienți decât de emoții. Atunci când simțim ceva, putem să ne gândim și să luăm decizii cu privire la asta. Nu suntem copleșiți brusc de sentimentele noastre, așa cum ni se întâmplă în cazul emoțiilor.

Acțiune și gândire

Frijda arată că emoțiile și sentimentele sunt, de asemenea, manifestate în moduri diferite. Emoțiile ne pregătesc pentru acțiune; în situațiile care induc frica, ele sunt forțele motivaționale care pregătesc corpul să fugă sau să rămână și să lupte. Ceilalți oameni pot să înțeleagă sau, cel puțin, să ne ghicească emoțiile din comportamentul nostru. Sentimentele însă pot să fie sau nu în concordanță cu comportamentul, deoarece putem alege să ne comportăm într-un mod care le ascunde.

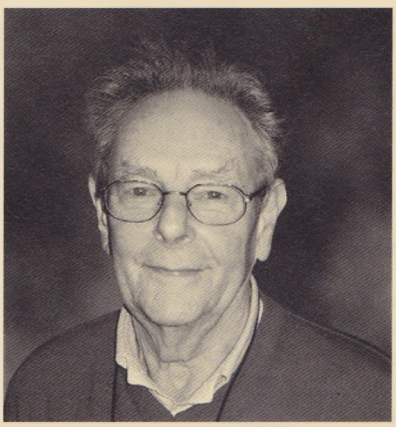
Frijda vede emoțiile primare ca pe o ocazie de a ne amplifica conștiința de sine. Acestea însoțesc o excitație biologică ce ne face să le observăm și să devenim mai conștienți de sentimentele noastre. Lucrul acesta ne permite să le avem în vedere atunci când facem diverse alegeri și, în urma unei autoanalize oneste, să devenim mai conștienți de noi înșine. Însă Frijda limitează emoțiile primare la furie, bucurie, rușine, tristețe și frică. Altele, cum ar fi gelozia și vinovăția, nu au același imperativ biologic.

În definirea și descrierea unui set specific de legi prin care operează emoțiile, Frijda arată că ele se nasc, se amplifică și apoi se diminuează într-un mod previzibil. Rațiunea le interpretează asemenea unui barometru, pentru a asigura bunăstarea noastră mintală. „Eul nostru emoțional și cel rațional nu sunt compartimentate", spune Frijda, „dimpotrivă, sunt conectate între ele mult mai mult decât par a fi".



Emoții precum frica, spune Frijda, sunt întotdeauna „în legătură cu ceva". Ele sunt răspunsuri spontane la modificarea unor circumstanțe și dezvăluie multe în ceea ce privește relația noastră cu mediul înconjurător.

Nico Frijda



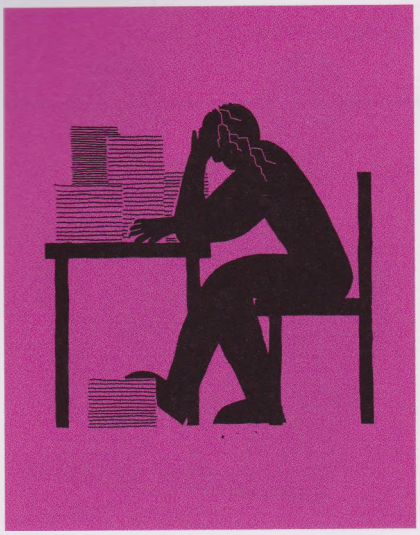
Nico Henri Frijda s-a născut în Amsterdam, într-o familie de evrei intelectuali, iar în copilărie a trăit ascuns pentru a evita persecuțiile antisemite. A studiat psihologia la Amsterdam, iar în 1956 i-a fost acordată diploma de doctorat pentru teza „Înțelegerea expresiilor faciale". El a atribuit interesul său inițial privitor la emoții faptului că s-a îndrăgostit, când era student, de o „fată foarte expresivă".

Între 1952 și 1955, Frijda a lucrat ca psiholog clinician la Centrul pentru Nevroze al Armatei Olandeze, după care a revenit la cercetare și profesorat. În următorii zece ani a fost profesor asistent la Universitatea din Amsterdam, iar apoi profesor de psihologie teoretică și experimentală.

Frijda a avut mai multe catedre temporare la diverse universități din Europa.

Lucrări majore

1986 *Emoțiile*
2006 *Legile emoției*
2011 *Reglementarea emoțiilor și liberul-arbitru*



FĂRĂ INDICII OFERITE DE CONTEXTUL SITUAȚIONAL, COMPORTAMENTUL AR FI ABSURD DE HAOTIC

WALTER MISCHEL (1930–)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Teoria personalității

ÎNAINTE
cca 400 î.Hr. Hipocrate, medicul din Grecia antică, sugerează că personalitatea depinde de nivelul celor patru umori din corp.

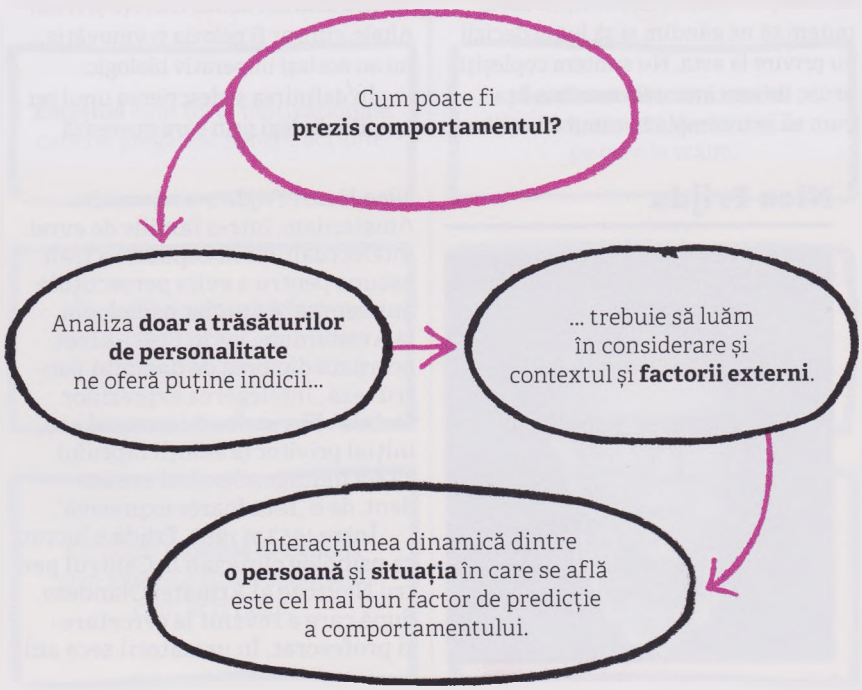
1946 Raymond Cattell începe să dezvolte modelul personalității alcătuit din 16 factori.

1961 Psihologii americani Ernest Tupes și Raymond Christal propun primul model factorial al personalității – „Big Five".

DUPĂ
1975 Chestionarul Personalității alcătuit de Hans J. Eysenck identifică două dimensiuni independente ale personalității, care au o bază biologică.

1980 Psihologii americani Robert Hogan, Joyce Hogan și Rodney Warrenfeltz dezvoltă mai multe teste detaliate de personalitate, bazate pe modelul personalității „Big Five".

Până la sfârșitul anilor 1960, personalitatea a fost cel mai adesea descrisă drept o serie de trăsături comportamentale individuale moștenite genetic. Psihologii s-au străduit să definească și să măsoare aceste trăsături, deoarece erau considerate a fi esențiale pentru înțelegerea și anticiparea comportamentului unei persoane. Raymond Cattell a identificat 16 trăsături de personalitate distincte; Hans J. Eysenck a sugerat că sunt doar trei sau patru. În 1961, Ernest Tupes și Raymond Christal au afirmat că există cinci trăsături majore de personalitate („Big Five", adică „Cele cinci"): deschidere, conștiinciozitate, extraversiune, agreabilitate și nevrozism sau stabilitate emoțională. Apoi, în 1968, Walter Mischel a șocat lumea



Vezi și: Galen 18–19 ■ Gordon Allport 306–307 ■ Raymond Cattell 314–315 ■ Hans J. Eysenck 316–321

teoriei personalității când a afirmat, în *Personalitate și evaluare*, că testele clasice de personalitate n-au aproape nici o valoare. El trecuse în revistă o serie de studii care căutau să estimeze comportamentul pornind de la scorul obținut la testele de personalitate și a descoperit că estimările au fost corecte în doar 9% din cazuri.

Factori externi

Mischel a atras atenția asupra rolului jucat de factorii externi, ca, de exemplu, de context, în determinarea comportamentului, considerând că este necesar să analizăm interacțiunea dinamică dintre oameni și situația în care se află ei. El a sugerat că o analiză a comportamentului unei persoane, studiat în situații diferite, observat cu numeroase prilejuri, va furniza indicii privitoare la tipare de comportament care să reveleze o semnătură distinctă a personalității, nu o listă de trăsături. Interpretarea individuală a unei situații a fost, de asemenea, luată în considerare.

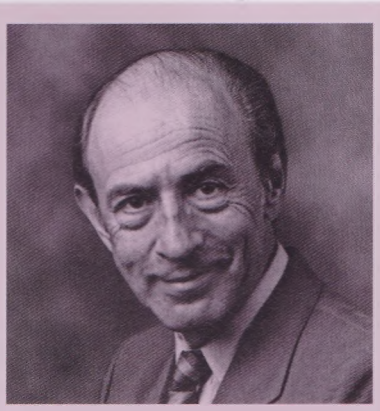
Ulterior, Mischel a explorat tiparele de gândire, care rămân aceleași de-a lungul timpului și în situații diferite. În faimoasele sale experimente cu bezeaua, care au avut drept scop să se testeze puterea

> Ce ne spune cu adevărat un test de personalitate despre cineva?
> **Walter Mischel**

Capacitatea de a rezista tentației și de a nu ceda în fața recompensei pe termen scurt indică adesea capacitatea de a atinge realizări superioare în viață, după cum au arătat studiile lui Mischel privind copiii.

voinței subiecților, copii în vârstă de patru ani, li se oferea o bezea și li se spunea că pot s-o mănânce pe loc sau pot aștepta 20 de minute, după care vor primi două. Unii copii puteau să aștepte, alții nu. Mischel a monitorizat evoluția fiecărui copil în adolescență și a afirmat că cei care rezistaseră tentației erau mai bine adaptați psihologic și mai responsabili; ei au obținut rezultate mai bune la școală, erau mai competenți social și aveau o stimă de sine mai mare. Capacitatea de a amâna o recompensă părea să fie un factor de predicție a succesului viitor mai bun decât orice trăsătură măsurată anterior.

Munca lui Mischel a dus la o schimbare în ceea ce privește studiul personalității – de la felul în care personalitatea prezice comportamentul la felul în care comportamentul dezvăluie personalitatea. De asemenea, ea a schimbat modul în care este utilizată analiza personalității în evaluarea celor care candidează pentru un loc de muncă. Teste care erau cândva considerate a fi o bază riguroasă de recrutare sunt văzute în prezent ca având doar rol orientativ, trebuind a fi interpretate în contextul situațiilor care pot să apară la locul de muncă.



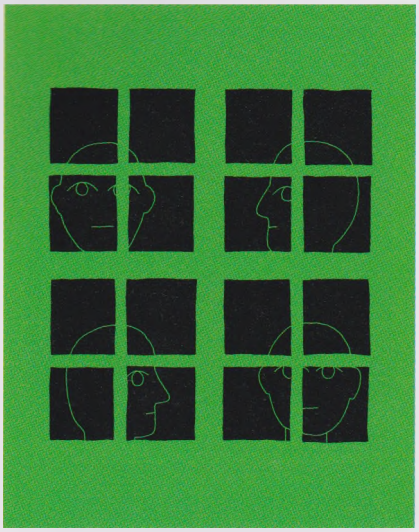
Walter Mischel

Walter Mischel s-a născut în Austria, însă a emigrat împreună cu familia sa în SUA, în 1938. A crescut în Brooklin, New York, și a obținut un doctorat în psihologie clinică de la Universitatea de Stat Ohio, în 1956. Ulterior a predat la Universitățile Colorado, Harvard și Stanford, transferându-se în 1983 la Universitatea Columbia din New York, unde ocupă în prezent postul de profesor de litere „Robert Johnston Niven".

Mischel a primit numeroase titluri onorifice. Printre acestea se numără Premiul pentru Aleasă Contribuție Științifică, precum și Premiul pentru Aleasă Activitate Științifică din partea Asociației Psihologilor Americani și prestigiosul Premiu Grawemeyer pentru psihologie, în 2011. Mischel este în același timp un artist prolific și talentat.

Lucrări majore

1968 *Personalitatea și evaluarea*
1973 *Informațiile despre indivizi sunt mai importante decât informațiile cu privire la situații?*
2003 *Introducere în personalitate*



NU ÎI PUTEM DEOSEBI PE CEI SĂNĂTOȘI DE CEI NEBUNI ÎN SPITALELE PSIHIATRICE

DAVID ROSENHAN (1932–2012)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Antipsihiatrie

ÎNAINTE

1960 În *Sinele divizat. Un studiu existențial despre sănătate mintală și nebunie*, R.D. Laing scoate în evidență familia ca sursă a bolilor mintale.

1961 Psihologii E. Zigler și L. Phillips demonstrează suprapuneri uriașe în ceea ce privește simptomele diverselor categorii de afecțiuni psihiatrice.

1961 Psihiatrul ungaro-american Thomas Szasz publică controversata lucrare *Mitul bolii mintale.*

1967 Psihiatrul britanic David Cooper definește mișcarea antipsihiatrică în lucrarea *Psihiatria și antipsihiatria.*

DUPĂ

2008 Thomas Szasz publică *Psihiatria. Știința minciunilor.*

Psihiatrii spun că bolile mintale **pot fi diagnosticate corect în baza simptomelor** care pot fi catalogate pe boli.

Prin urmare se poate **face diferența** între cei sănătoși și cei nebuni.

Un prim experiment a arătat că oamenii sănătoși pot fi considerați nebuni.

Un al doilea experiment a arătat că oamenii care au probleme mintale reale pot fi judecați ca fiind prefăcuți.

Nu îi putem deosebi pe cei sănătoși de cei nebuni în spitalele psihiatrice.

Diagnoza psihiatrică nu este obiectivă, ci există doar în mintea observatorului.

Vezi și: Emil Kraepelin 31 ■ R.D. Laing 150–151 ■ Leon Festinger 166–167 ■ Elliot Aronson 244–245

În anii 1960, psihiatria s-a confruntat cu o contestare a convingerilor sale fundamentale venită din partea mai multor experți cunoscuți drept „antipsihiatri". Acest grup neoficial de psihiatri, psihologi și asistenți sociali au afirmat că psihiatria este un model medical al sănătății mintale, însă nu există simptome fizice care să îi justifice activitatea, iar tratamentele aplicate ignoră în mare măsură nevoile și comportamentul pacientului.

În 1973, David Rosenhan a realizat un studiu de caz în SUA, care a explorat validitatea diagnosticului psihiatric și care a avut drept rezultat concluzia dramatică că nu putem face deosebire între persoanele sănătoase și cele nebune din spitalele psihiatrice.

În prima parte a studiului, Rosenhan a alcătuit un grup de opt persoane sănătoase (printre care și el însuși), compus din femei și bărbați cu diverse ocupații și vârste, atribuindu-le titlul de pseudopacienți. Acestora li s-a spus să încerce să se interneze ca pacienți în diverse spitale de boli mintale din cinci state americane. Primul pas era să telefoneze la spital pentru a cere o consultație. Apoi trebuiau să se plângă la ghișeul de internări că aud în minte diverse voci neclare, dar că disting diverse cuvinte cum ar fi „gol" și „bufnitură". Aceasta sugera sentimente existențiale de zădărnicie. De asemenea, li s-a spus să dea un nume și o ocupație falsă, însă restul afirmațiilor legate de ei înșiși trebuiau să fie fapte reale.

În consecință, toți pseudopacienții au fost internați în spital cu diagnosticul de schizofrenie, deși nu manifestau nici un simptom al afecțiunii. Perioada de internare a durat în medie 19 zile, timp în care ei s-au comportat perfect normal. Au ținut un jurnal cu privire la experiența lor, mai întâi pe ascuns și apoi în mod deschis, deoarece nimeni nu i-a împiedicat. Demonstrând că până și un comportament normal poate fi interpretat ca o dovadă a unei boli psihice, Rosenhan a descoperit chiar că o observație des întâlnită în fișa medicală era aceea că „pacientul scrie".

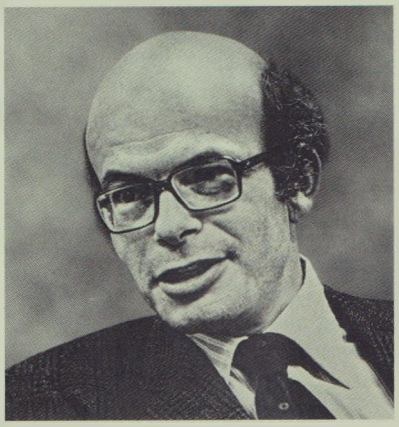
„Pacienții" înșiși au descris experiența în spital ca fiind una a depersonalizării și a neputinței. În fișa lor medicală se menționa că intervalul zilnic mediu petrecut cu personalul medical era sub șapte minute. Cu toate că personalul spitalului nu i-a detectat, alți pacienți au pus la îndoială nebunia lor destul de vehement: „Tu nu ești nebun. Ești un ziarist care verifică spitalul".

Catalogarea nebunilor drept sănătoși

În cea de-a doua parte a studiului lui Rosenhan, acesta a informat în mod eronat personalul unui spital de cercetare (care știa despre primul studiu) că în următoarele trei luni, unul sau mai mulți pseudopacienți vor încerca să fie internați în spitalul respectiv și i-a cerut să acorde un punctaj fiecărui pacient nou în funcție de probabilitatea ca acesta să fie un fals pacient. Din 193 de internări reale, 41 au fost considerate a fi suspecte de către cel puțin un membru al personalului, iar 23 au fost indicate ca fiind posibile pseudointernări de către cel puțin un psihiatru.

Munca lui Rosenhan a generat o explozie de controverse și a făcut multe instituții să adopte diverse măsuri pentru o mai bună îngrijire a pacienților.

David Rosenhan



David Rosenhan s-a născut în SUA, în 1932. După ce și-a luat licența în psihologie la Colegiul Yeshiva, New York, el s-a înscris la Universitatea Columbia pentru studiile de master și doctorat. S-a specializat în psihologie clinică și socială, devenind un expert în ceea ce privește tacticile și luarea deciziilor în sistemul juridic. Între 1957 și 1970, a predat la Colegiul Swarthmore, Universitatea Princeton și Colegiul Haverford, iar apoi s-a transferat la Stanford, unde a predat timp de aproape 30 de ani. A fost profesor emerit de psihologie și drept la Stanford și membru al Asociației Americane pentru Progresul Științei. A deținut o catedră temporară la Universitatea Oxford. A fondat Grupul pentru Analiză Judiciară, fiind un susținător important al drepturilor legale ale pacienților cu probleme mintale.

Lucrări majore

1968 *Fundamentele psihologiei anormale* (cu Perry London)

1973 *A fi normal într-un loc anormal*

1997 *Anormalitatea* (cu Martin Seligman și Lisa Butler)

CELE TREI FEȚE ALE EVEI

CORBETT H. THIGPEN (1919–1999)
HERVEY M. CLECKLEY (1903–1984)

ÎN CONTEXT

ABORDARE
Boli mintale

ÎNAINTE
Anii 1880 Pierre Janet descrie personalitatea multiplă ca fiind o stare multiplă de conștiință și introduce termenul „disociere".

1887 Chirurgul francez Eugene Azam descrie personalitățile multiple ale Felidei X.

1906 Medicul american Mortin Prince vorbește, în *Disocierea personalității*, despre cazul Christinei Beauchamp.

DUPĂ
Anii 1970 Psihiatra americană Cornelia Wilbur asociază clar personalitatea multiplă cu un abuz în copilărie.

1980 Asociația Psihiatrilor Americani publică a treia ediție a compendiului *Manual de diagnostic și statistică a tulburărilor mintale*, certificând personalitatea multiplă.

1994 Personalitatea multiplă este redenumită Tulburarea de Identitate Disociativă.

Tulburarea de personalitate multiplă (TPM, cunoscută ulterior ca tulburarea de identitate disociativă) este o afecțiune mintală în care personalitatea unui individ pare să se prezinte sub forma a două sau mai multe identități distincte. Personalitatea multiplă a fost descrisă pentru prima oară în 1791 de către Eberhardt Gmelin; pe parcursul următorilor 150 de ani au fost descrise 100 de cazuri clinice. Se credea că starea apare în urma abuzului suferit în copilărie și poate fi vindecată numai prin reintegrarea subpersonalităților în personalitatea principală.

Unul din cele mai faimoase cazuri de personalitate multiplă este cel al Evei White. Eva a fost adusă la Thigpen și la Cleckley în 1952, suferind de dureri grave de cap și leșin ocazional. Era o tânără îngrijită, destul de rezervată, în vârstă de 25 de ani, căsătorită și având o fiică în vârstă de patru ani. Ea a rămas sub tratament timp de 14 luni.

Eve le-a descris doctorilor un episod care o deranja: cumpărase niște haine extravagante pe care nu și le putea permite și totuși nu își amintea când făcuse aceasta. În timp ce povestea episodul, înfățișarea ei a început să se schimbe. Părea confuză, iar apoi

Vezi și: Pierre Janet 54–55 ■ Timothy Leary 148 ■ Milton Erickson 336

trăsăturile feței i s-au modificat. A deschis ochii larg și a zâmbit provocator. A început să vorbească pe un ton senzual, flirtând, și a cerut o țigară, chiar dacă Eve nu fuma.

Aceasta era „Eve Black", o personalitate separată atât de diferită încât suferea chiar și de o alergie cutanată la nailon pe care Eve White nu o avea. Eve White nu era conștientă de Eve Black, în timp ce aceasta din urmă era pe deplin conștientă de prima, despre care vorbea în derâdere: „Este o prostuță fără pereche..."

Personalități distincte

Ambele personalități au fost supuse unor teste psihologice detaliate. Eve White avea un IQ puțin mai mare decât al Evei Black; ambele se încadrau în categoria „inteligentă, normală". Dinamica personalității a fost explorată cu ajutorul testului Rorschach (în care subiecții descriu modul în care percep diverse pete de cerneală. Au existat diferențe dramatice: Eve Black prezenta o tendință isterică dominantă și capacitatea de a se conforma. Eve White prezenta „contracție, anxietate și trăsături obsesiv-compulsive", precum și o incapacitate de a-și gestiona ostilitatea.

> «Atunci când ies în oraș și beau», spunea Eve Black, «*ea* se trezește mahmură».
> **Thigpen și Cleckley**

Povestea Evei a fost popularizată prin cartea și filmul *Cele trei fețe ale Evei*, care au captat imaginația publicului și au făcut din acest caz cel mai faimos exemplu de TPM.

S-a considerat că starea ei era rezultatul unui abuz din copilărie, prin urmare psihologii s-au străduit să o ajute să se întoarcă la respectiva perioadă, folosind hipnoza pentru a provoca apariția Evei Black. La un moment dat chiar au încercat să invoce ambele personalități simultan; Eve a intrat în transă. Ea s-a trezit atunci în chip de o a treia personalitate: aceasta era Jane, cea de-a treia față a Evei, un personaj mai puternic și mai interesant decât Eve White. Ea părea să combine calitățile ambelor Eve, fără slăbiciunile acestora. Nici una dintre Eve nu era conștientă de Jane, în timp ce ea era conștientă de amândouă.

Jane părea a fi un compromis echilibrat între cele două Eve, fiind personalitatea care surprindea cel mai bine dinamica complexă a celor trei personalități: ambele Eve erau integrate în personalitatea ei.

Astfel de cazuri extreme de personalitate multiplă cum este cel al Evei sunt rare, însă în prezent se consideră că situațiile mai puțin grave sunt des întâlnite. Analiza atentă a studiilor aprofundate de caz cum este cel al Evei a avut drept rezultat elaborarea protocoalelor de diagnostic și tratament pentru TPM care au făcut ca această afecțiune să fie în prezent mult mai ușor tratabilă.

Corbett H. Thigpen și Hervey M. Cleckley

Corbett H. Thigpen s-a născut în Macon, Georgia, SUA. Interesul manifestat în copilărie față de trucurile de magie a persistat întreaga viață și el s-a numărat chiar printre cei mai faimoși membri ai Asociației Magicienilor din Sud-Est. Thigpen a absolvit Universitatea Mercer în 1942, iar apoi Colegiul Medical din Georgia, în 1945. S-a înrolat în armata americană în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, iar în 1948 și-a început cariera de psihiatru, deschizând un cabinet privat împreună cu Hervey M. Cleckley. Timp de 20 de ani, cei doi au predat în cadrul departamentelor de psihiatrie și neurologie de la Colegiul Medical din Georgia. Thigpen era cunoscut drept „profesorul aplaudat la scenă deschisă după fiecare prezentare". S-a pensionat în 1987.

Hervey M. Cleckley s-a născut în Augusta, Georgia. În 1924 a absolvit Universitatea din Georgia, unde a fost, de asemenea, și un sportiv sârguincios. A primit o bursă Rhodes la Universitatea Oxford, de unde a absolvit în 1926. Și-a petrecut întreaga carieră medicală la Școala de Medicină Georgia, ocupând diverse posturi, inclusiv acela de președinte fondator al Departamentului de Psihiatrie și Comportament Sănătos. În 1941 a scris *Masca normalității*, un studiu fundamental despre psihopați.

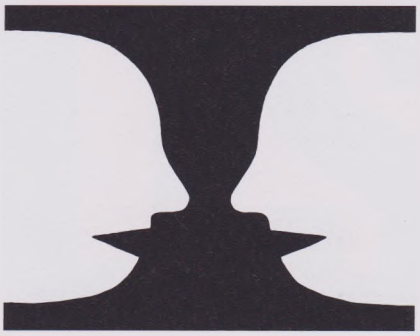
Lucrări majore

1941 *Masca normalității* (Cleckley)
1957 *Cele trei fețe ale Evei* (Thigpen și Cleckley)

LISTĂ DE CERC

ETĂTORI

LISTĂ DE CERCETĂTORI



Investigarea mecanismelor minții datează de la începuturile civilizației, cu toate că la vremea respectivă era mai degrabă filosofică decât științifică în sensul modern al cuvântului. Progresele majore ale biologiei din cea de-a doua jumătate a secolului al XIX-lea au fost cele care au permis o analiză cu adevărat științifică a proceselor mentale – dând astfel naștere psihologiei ca ramură separată de studiu. Ideile și descoperirile unora dintre cercetătorii cei mai importanți în domeniu au fost deja examinate în cartea de față, însă mai există mulți alții care au contribuit la dezvoltarea psihologiei ca știință respectată, de sine stătătoare. De la structuraliști la behavioriști, de la psihanaliști la terapeuți cognitivi, cei pe care îi vom menționa în continuare au contribuit cu toții la aprofundarea modului în care înțelegem unicitatea noastră ca ființă umană.

JOHN DEWEY
1859–1952

Americanul John Dewey a influențat mult dezvoltarea științei și filosofiei gândirii umane în prima jumătate a secolului XX. Deși în primul rând un psiholog behaviorist, modul în care a aplicat filosofia pragmatismului la nivel social a avut un impact major asupra gândirii și practicii educative în SUA.

Vezi și: William James 38–45 ■ G. Stanley Hall 46–47

W.H.R. RIVERS
1864–1922

William Halse Rivers Rivers a fost un chirurg, neurolog și psihiatru englez care s-a specializat în relația dintre minte și corp. El a publicat mai multe lucrări esențiale despre stările neurologice, inclusiv despre isterie. Este faimos pentru activitatea sa legată de „șocul obuzului" (tulburarea de stres posttraumatic) și este considerat, de asemenea, unul dintre fondatorii antropologiei medicale. Metodele analizei interculturale pe care Rivers le-a folosit într-o expediție în insulele din strâmtoarea Torres din Oceanul Pacific au pus bazele studiului ulterior al domeniului.

Vezi și: Wilhelm Wundt 32–37 ■ Hermann Ebbinghaus 48–49 ■ Sigmund Freud 92–99

EDWARD B. TITCHENER
1867–1927

Englezul Edward Bradford Titchener a studiat psihologia experimentală, mai întâi la Oxford și apoi în Germania, sub îndrumarea lui Wilhelm Wundt. S-a mutat în SUA în 1892, devenind cunoscut drept fondatorul psihologiei structurale, care descompune experiențele umane și apoi le aranjează sub formă de structuri elementare. Deoarece se baza pe introspecție, psihologia structurală a fost în dezacord cu behaviorismul, a cărui popularitate creștea. În anii 1920, Titchener era destul de izolat în ceea ce privește convingerile sale, deși era în continuare foarte admirat. A scris mai multe lucrări de psihologie, printre care: *Descrierea psihologiei* (1896), *Psihologia experimentală* (1901–1905) și *Manual de psihologie* (1910).

Vezi și: Willhelm Wundt 32–37 ■ William James 38–45 ■ J.P. Guilford 304–305 ■ Edwin Boring 335

WILLIAM STERN
1871–1938

Născut în Germania, William Stern a fost o figură marcantă a psihologiei dezvoltării. Prima carte, *Psihologia copilăriei timpurii* (1914), s-a bazat pe observarea celor trei copii ai săi de-a lungul unei perioade de 18 ani. Metoda folosită de el – „psihologia personalistă" – a investigat calea individuală de dezvoltare, combinând psihologia aplicată, diferențială, genetică și generală. Un pionier al psihologiei criminalistice, a fost primul care a utilizat abordarea nomotetică–idiografică. Stern este cunoscut cel mai mult pentru munca sa în domeniul testelor de măsurare a coeficientului de inteligență (IQ) pentru calcularea inteligenței copiilor. Scorul „dintr-un singur număr" este calculat împărțind „vârsta mentală" a subiectului la „vârsta sa cronologică" și înmulțind rezultatul cu 100.

Vezi și: Alfred Binet 50–53 ■ Jean Piaget 262–269

CHARLES SAMUEL MYERS
1873–1946

La Universitatea Cambridge, Myers a studiat psihologia experimentală sub

îndrumarea lui W.H.R. Rivers, iar în 1912 a înființat Laboratorul de Psihologie Experimentală de la Cambridge. În timpul Primului Război Mondial, a tratat soldații care sufereau de „șocul obuzului" (un termen inventat de el). După război a jucat un rol esențial în dezvoltarea psihologiei ocupaționale. Printre lucrările sale se numără *Mintea și munca* (1920), *Psihologia industrială în Marea Britanie* (1926) și *Pe tărâmul minții* (1937).

Vezi și: Kurt Lewin 218–223 ■ Solomon Asch 224–227 ■ Raymond Cattell 314–315 ■ W.H.R. Rivers 334

MAX WERTHEIMER
1880–1943

Împreună cu Kurt Koffka și Wolfgang Köhler, psihologul ceh Max Wertheimer a fondat psihologia Gestalt în SUA, în anii 1930. Gestalt avea la bază teoriile existente privind organizarea perceptuală. Îndepărtându-se de abordarea moleculară a lui Wundt, Wertheimer a susținut studiul întregului; lui îi aparține faimoasa afirmație: „Întregul este mai mult decât suma părților". El a elaborat, de asemenea, Pragnanz, ideea că mintea procesează informația vizuală în formele cele mai simple de simetrie și contur.

Vezi și: Abraham Maslow 138–139 Solomon Asch 224–227

ELTON MAYO
1880–1949

În anii 1930, în timp ce era profesor de management industrial la Harvard, australianul Elton Mayo a realizat revoluționarele sale Experimente Hawthorne. Folosind discipline ce proveneau din psihologie, fiziologie și antropologie, el a examinat pe o perioadă de peste cinci ani productivitatea și moralul a șase muncitoare cărora le-a modificat condițiile de muncă. Rezultatul cel mai surprinzător a fost modul în care acestea au răspuns la cercetare în sine. Efectul Hawthorne, cum este cunoscut în prezent, reprezintă o modificare a comportamentului uman ce apare atunci când oamenii știu că sunt studiați. Această descoperire a avut un impact durabil asupra eticii și relațiilor industriale, precum și asupra metodelor de cercetare în domeniul științei sociale.

Vezi și: Sigmund Freud 92–99 ■ Carl Jung 102–107

HERMANN RORSCHACH
1884–1922

De origine elvețiană, Rorschach era numit Klek (pată de cerneală) în copilărie, deoarece desena tot timpul. Ulterior el a alcătuit testul petelor de cerneală, în cadrul căruia răspunsul la anumite forme ale petelor de cerneală poate revela afecțiuni emoționale, de personalitate și de gândire. A murit la vârsta de 37 de ani, la un an după publicarea lucrării sale despre „testul interpretării formelor", *Manual de psihodiagnostic* (1921). Testul a fost ulterior dezvoltat și mai mult, însă aceasta a dus la apariția a patru metode diferite, fiecare având erorile sale. În 1993, americanul John Exner le-a combinat pe toate în sistemul cuprinzător – unul dintre cele mai solide experimente psihanalitice.

Vezi și: Alfred Binet 50–53 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Carl Jung 102–107

CLARK L. HULL
1884–1952

Studiile de început ale americanului Clark Leonard Hull au inclus psihometria și hipnoza. A publicat lucrările *Testarea aptitudinilor* (1929) și *Hipnoza și sugestibilitatea* (1933). Bazată pe abordarea behavioristă obiectivă a lui Hull, lucrarea *Teoria matematico-deductivă a învățării pe de rost* (1940) măsura orice comportament (inclusiv pe cel al animalelor) printr-o unică ecuație matematică. El a dezvoltat această teorie în *Principiile comportamentului* (1943), care examina efectele consolidării asupra relației stimul–răspuns. Teoria globală a comportamentului dezvoltată de el a fost unul dintre sistemele standard ale cercetării psihologice la vremea respectivă.

Vezi și: Jean-Martin Charcot 30 ■ Alfred Binet 50–53 ■ Ivan Pavlov 60–61 ■ Edward Thorndike 62–65

EDWIN BORING
1886–1968

Unul dintre cei mai importanți reprezentanți ai psihologiei experimentale, Boring s-a specializat în sistemele senzoriale și perceptuale umane. Maniera sa de interpretare a desenului reversibil care ilustra femeia bătrână/fata tânără, realizat de W.E. Hill, a făcut ca această imagine să fie cunoscută drept Imaginea Boring. În anii 1920, Boring a separat, la Harvard, departamentul de psihiatrie de cel de psihologie, transformându-l pe acesta din urmă într-o școală riguros științifică ce unifica structuralismul și behaviorismul. Prima sa lucrare, *Istoria psihologiei experimentale* (1929), a fost urmată de *Senzație și percepție în istoria psihologiei experimentale* (1942).

Vezi și: Wilhelm Wundt 32–37 ■ Edward B. Titchener 334

FREDERIC BARTLETT
1886–1969

Frederic Bartlett a fost primul profesor de psihologie experimentală al Universității Cambridge (1931–51). Este cunoscut pentru experimentele privind memoria, în care participanților li se cerea să citească o povestire mitică pe care nu o cunoșteau, inventată de Bartlett (cum ar fi Războiul fantomelor), după care să o repovestească. Mulți adăugau detalii care nu erau în povestirea inițială sau schimbau anumite sensuri pentru a fi în acord

cu cultura specifică căreia îi aparțineau. Bartlett a conchis că ei nu rememorau, ci mai degrabă reconstruiau textul.
Vezi și: Endel Tulving 186–191 ■ Gordon H. Bower 194–195 ■ W.H.R. Rivers 334

CHARLOTTE BÜHLER
1893–1974

De origine germană, Bühler a fondat împreună cu soțul ei, Karl, Institutul de Psihologie din Viena, în 1922. Studiile ei privind personalitatea din copilărie și dezvoltarea cognitivă din această perioadă s-au extins, ajungând să includă parcursul dezvoltării umane de-a lungul întregii vieți. Jung stabilise trei etape ale vieții, însă ea a propus patru: nașterea–15; 16–25; 26–45; 46–65. Bühler a descoperit legături între emoțiile adulților și copilăria timpurie. Testul Lumii elaborat de ea este un instrument terapeutic care folosește o serie de miniaturi numerotate pentru a revela lumea emoțională interioară a copilului. După publicarea lucrărilor *De la naștere la maturitate* (1935) și *Din copilărie la bătrânețe* (1938), ea s-a mutat în SUA. În anii 1960, Bühler a ajutat la dezvoltarea psihologiei umaniste.
Vezi și: Carl Rogers 130–137 ■ Abraham Maslow 138–139 ■ Viktor Frankl 140 ■ Gordon Allport 306–313

DAVID WECHSLER
1896–1981

În timpul Primului Război Mondial, Wechsler, un american de origine română, a lucrat în calitate de psiholog militar alături de Edward Thorndike și Charles Spearman, administrând Testul Militar Alfa pentru Inteligența de Grup. Ulterior el a dezvoltat testele lui Binet, adăugând raționarea nonverbală. Wechsler credea că inteligența constă nu doar în capacitatea de a gândi rațional, ci și în capacitatea de a acționa cu un scop și de a reacționa eficient la mediul înconjurător. În 1939 a fost publicată Scala de Inteligență Wechsler-Bellevue, urmată după zece ani de Scala de Inteligență Wechsler pentru copii (1949). Scala de Inteligență Wechsler pentru adulți (1955) este în continuare testul de inteligență cel mai larg răspândit.
Vezi și: Francis Galton 28–29 ■ Alfred Binett 50–53 ■ David C. McClelland 322–323

NANCY BAYLEY
1899–1994

Nancy Bayley, o eminentă psihologă americană specializată în dezvoltarea copilului, a cercetat metodele de măsurare a dezvoltării intelectuale și motorii. Pentru teza de doctorat, ea a măsurat frica la copii, analizând sistemul nervos simpatic prin intermediul nivelului de umezeală al glandelor sudoripare. Instrumentul dezvoltat de ea, *Scala Bayley pentru Dezvoltarea Mentală și Motorie* (1969), rămâne și în prezent standardul internațional de măsurare a dezvoltării fizice și mentale a bebelușilor cu vârsta între o lună și patruzeci și două de luni.
Vezi și: Edwin Guthrie 74 ■ Simon Baron-Cohen 298–299

MILTON ERICKSON
1901–1980

Cercetarea hipnozei prin metoda empirică, realizată de americanul din Nevada, Erickson, de-a lungul mai multor ani, au făcut din acesta o autoritate de nivel mondial în domeniul hipnozei și al transei. El este faimos pentru Strângerea de Mână Ericksoniană, care induce o stare de transă prin crearea unei confuzii în minte ca urmare a unui moment de „vid comportamental" survenit atunci când strângerea de mână este întreruptă. Considerat fondatorul tratamentului prin hipnoterapie, Erickson a avut o influență majoră și în ceea ce privește dezvoltarea terapiei familiale, a terapiei dezvoltate pe soluții, a terapiei sistemice și a numeroase tratamente de terapie scurtă, inclusiv a NLP-ului (programarea neurolingvistică).
Vezi și: B.F.Skinner 78–85 ■ Stanley Millgram 246–253

ALEXANDER LURIA
1902–1977

Născut în Kazan, Rusia, Luria a studiat la Institutul de Psihologie din Moscova. Activitatea sa pe tema timpilor de reacție și a proceselor de gândire a avut drept rezultat „metoda motorie combinată" și primul detector de minciuni din istorie. Ulterior a studiat medicina și s-a specializat în neurologie. Echilibrând fizicul și mentalul, el a realizat descoperiri revoluționare în ceea ce privește afecțiunile creierului, pierderea de memorie, percepția și afazia (tulburările de limbaj). Povestirile pe care le-a spus în cărți precum *Omul cu o lume zdruncinată. Povestea unei răni cerebrale* (1972) au ajutat la popularizarea neurologiei.
Vezi și: Sigmund Freud 92–99 ■ B.F. Skinner 78–85 ■ Noam Chomsky 294–297

DANIEL LAGACHE
1903–1972

Francezul Daniel Lagache a fost inspirat de prelegerile lui Georges Dumas să studieze psihologia experimentală, psihopatologia și fenomenologia. Lagache a fost expert în medicină legală și criminologie. Printre lucrările sale majore se numără *Gelozia* (1947) și *Doliul patologic* (1956). După ce a fost exclus din Asociația Psihanalitică Internațională, în 1953, pentru critica adusă autorității medicale a lui Sacha Nacht, el a înființat separat, împreună cu Jacques Lacan, Societatea Franceză de Psihanaliză. Adept al lui Freud, Lagache a jucat, de asemenea, un rol

important în promovarea psihanalizei în rândurile publicului larg, în special prin asocierea acesteia cu experiența clinică.
Vezi și: Jacques Lacan 122–123

ERNEST R. HILGARD
1904–2001

În anii 1950, Ernest Ropiequet „Jack" Hilgard a colaborat în cadrul studiilor sale de pionierat asupra hipnozei desfășurate la Universitatea Stanford, SUA, cu soția sa Josephine, iar în 1957, cei doi au fondat Laboratorul pentru Cercetarea Hipnozei. Acolo el a elaborat, împreună cu André Muller Weitzenhoffer, *Scala Stanford de Susceptibilitate Hipnotică* (1959). Controversata teorie a neodisocierii elaborată de el și „efectul observatorului ascuns" (1977) – care afirmă că, sub hipnoză, diverse stări de conștiință la nivel de subsisteme sunt reglate de un sistem de control executiv – au rezistat testului timpului. Lucrările sale, *Condiționare și învățare* (împreună cu D.G. Marquis, 1940) și *Introducere în psihologie* (1953), sunt studiate în continuare.
Vezi și: Ivan Pavlov 60–61 ■ Leon Festinger 166–167 ■ Eleanor E. Maccoby 284–285

GEORGE KELLY
1905–1967

Kelly și-a adus o contribuție importantă în domeniul psihologiei personalității prin *Psihologia constructelor personale* (1955). Concepția lui umanistă sugerează că indivizii își dezvoltă propria personalitate prin evaluarea cognitivă a evenimentelor. Din această teorie a luat naștere „testul repertoriului constructelor de rol", care este folosit pentru a cerceta și diagnostica natura personalității. Apreciat în psihologia cognitivă și în consiliere, este, de asemenea, folosit în comportamentul organizațional și în studiile educaționale.
Vezi și: Johann Friedrich Herbart 24–25 ■ Carl Rogers 130–137 ■ Ulric Neisser 339

MUZAFER SHERIF
1906–1988

Născut în Turcia, Sherif și-a luat doctoratul la Columbia, în SUA, în urma unei disertații despre modul în care factorii sociali pot influența percepția. Publicată sub numele de *Psihologia normelor sociale* (1936), a devenit cunoscută drept experimentele privind „efectul autocinetic". Una dintre moștenirile lăsate în urmă de Sherif este combinarea cu succes a metodelor experimentale atât în laborator, cât și pe teren. El a lucrat împreună cu soția sa, Carolyn Wood Sherif, în special la Experimentul Peștera Hoților (1954). În cadrul acestui experiment, mai mulți băieți aflați la corturi erau împărțiți în două grupuri. Asumându-și rolul celui care avea grijă de ei, Sherif a observat originile prejudecăților, conflictului și stereotipurilor în grupurile sociale. În urma acestor observații a rezultat teoria conflictului realist, care stă în continuare la temelia înțelegerii noastre privind comportamentul de grup. Împreună cu Carl Havland, el a elaborat și teoria judecății sociale (1961).
Vezi și: Solomon Asch 224–227 ■ Philip Zimbardo 254–255

NEAL MILLER
1909–2002

Psihologul american Miller a fost cercetător universitar la Viena, lucrând, sub îndrumarea Annei Freud și a lui Heinz Hartman. După ce a citit lucrarea lui K.M. Bykov, *Cortexul cerebral și organele interne* (1954), Miller a căutat să demonstreze că organele interne și funcționarea acestora pot fi influențate de voință. Descoperirile sale au dus la tehnica de tratament de biofeedback, care caută să îmbunătățească starea pacienților instruindu-i să răspundă la semnalele venite din partea corpului.
Vezi și: Anna Freud 111 ■ Albert Bandura 286–291

ERIC BERNE
1910–1970

Psihiatru și psihanalist canadian, Berne a dezvoltat teoria analizei tranzacționale, care situează comunicarea verbală în centrul psihoterapiei. Cuvintele primului vorbitor, Agentul, au fost numite Stimulul Tranzacțional; replica Respondentului era Răspunsul Tranzacțional. Fiecare personalitate era împărțită în mai multe alter-ego-uri: copil, adult și părinte; fiecare stimul și răspuns era considerat ca jucând unul din aceste „roluri". Schimburile de replici erau studiate sub forma unei analize tranzacționale de tipul: „Eu îți fac ceva și tu îmi faci ceva la rândul tău". Lucrarea sa intitulată *Jocurile pe care le joacă oamenii* (1964) sugera că „jocurile" sau tiparele comportamentale dintre indivizi pot indica sentimente ori emoții ascunse.
Vezi și: Erik Erikson 272–273 ■ David C. McClelland 322–323

ROGER W. SPERRY
1913–1994

Realizarea neurobiologului american Sperry, și anume separarea cu succes a corpului calos – grupurile de fibre nervoase care transferă semnalele între emisfera cerebrală stângă și cea dreaptă –, a dus la o transformare revoluționară în ceea ce privește tratamentul unui anumit gen de epilepsie. În 1981 a primit, împreună cu David Hubel și Torsten Wiesel, Premiul Nobel pentru Fiziologie și Medicină, datorită activității sale în domeniul teoriei divizării creierului, care arată că emisfera stângă și cea dreaptă au specializări separate.
Vezi și: William James 38–45 ■ Simon Baron-Cohen 298–299

SERGE LEBOVICI
1915–2000

Lebovici a fost un psiholog freudian francez specializat în dezvoltarea adolescenților, a copiilor și a nou-născuților, în special în ceea ce privește legătura dintre mamă și copil. Se consideră că el a introdus psihanaliza copilului în Franța. Printre cărțile sale se numără *Psihanaliza în Franța* (1980) și *Anale internaționale de psihiatrie a adolescentului* (1988).
Vezi și: Sigmund Freud 92–99 ■ Anna Freud 111

MILTON ROKEACH
1918–1988

Rokeach, psiholog social de origine polonezo-americană, a studiat modul în care convingerile religioase influențează valorile și atitudinile. El vedea valorile drept motivații esențiale și transformări mentale ale nevoilor psihologice de bază. Teoria sa privitoare la dogmatism a examinat caracteristicile cognitive ale minții receptive la nou, respectiv ale celei nereceptive (*Mintea receptivă și cea nereceptivă*, 1960). Rokeach a introdus Scala Dogmatismului, o modalitate – fără ideologie și fără conținut – de determinare a atitudinii mentale nereceptive care e folosită și în prezent. De asemenea, Chestionarul Valorilor Rokeach este considerat și în prezent drept una dintre cele mai eficiente modalități de măsurare a valorilor și convingerilor în cadrul anumitor grupuri. În *Testul Marilor Valori Americane*, Rokeach *et al.* au măsurat modificările la nivel de opinie pentru a dovedi că televiziunea poate influența valorile oamenilor.
Vezi și: Leon Festinger 166–167 ■ Solomon Asch 224–227 ■ Albert Bandura 286–291

RENE DIATKINE
1918–1997

Diatkine, psihanalist și psihiatru francez, a jucat un rol esențial în dezvoltarea psihiatriei dinamice. El a pus accentul pe emoții și pe procesele de gândire aflate la baza acestora, nu pe comportamentul observabil. Diatkine a avut, de asemenea, un rol activ în dezvoltarea instituțiilor de sănătate mintală, ajutând la înființarea *Asociației de sănătate mintală* în 1958. Cartea sa despre fanteziile primare, *Psihanaliza precoce* (cu Janine Simone, 1972), este una dintre lucrările sale cele mai durabile.
Vezi și: Anna Freud 111 ■ Jacques Lacan 122–123

PAUL MEEHL
1920–2003

Munca americanului Paul Meehl a avut un impact durabil asupra domeniului sănătății mintale și a metodologiei de cercetare. În *Predicția statistică contra predicția clinică. O analiză teoretică și o evaluare a datelor* (1954), el susținea că statisticile comportamentale trebuie examinate folosind formule matematice, nu analiza clinică. În 1962, el a descoperit o legătură genetică cu schizofrenia, care fusese până atunci atribuită problemelor cu părinții. Studiile sale privitoare la determinism și liberul-arbitru din perspectiva nedeterminării cuantice au fost publicate sub titlul *Problemele legate de determinism-libertate și minte-corp* (cu Herbert Feigl, 1974).
Vezi și: B.F. Skinner 78–85 ■ David Rosenhan 328–329

HAROLD H. KELLEY
1921–2003

Psihologul social american Kelley și-a luat doctoratul sub îndrumarea lui Kurt Lewin la Institutul de Tehnologie Massachusetts. Prima sa lucrare majoră, *Comunicare și persuasiune* (cu Hovland și Janis, 1953), împărțea comunicarea în trei părți: „cine"; „ce spune"; „cui". Ideea a fost în mare măsură adoptată și a modificat modul în care se prezintă diverse persoane, de pildă politicienii. În 1953 a început să lucreze cu John Thibaut. Împreună, cei doi au scris *Psihologia socială a grupurilor* (1959), urmată de *Relații interpersonale. O teorie a interdependenței* (1978).
Vezi și: Leon Festinger 166–167 ■ Kurt Lewin 218–223 ■ Noam Chomsky 294–297

STANLEY SCHACHTER
1922–1997

Newyorkez de origine, Schachter este cel mai cunoscut pentru teoria bifactorială a emoțiilor (Teoria Schachter-Singer), elaborată împreună cu Jerome Singer. Cei doi au arătat că senzațiile fizice sunt legate de emoții – de exemplu, modul în care oamenii se confruntă cu accelerarea pulsului și cu încordarea musculară înainte de a se simți cuprinși de teamă – și că cogniția este influențată de starea fiziologică a individului.
Vezi și: William James 38–45 ■ Leon Festinger 166–167

HEINZ HECKHAUSEN
1926–1988

Psihologul german Heinz Heckhausen a fost un expert de talie mondială în psihologia motivațională. El a realizat o disertație postdoctorală cu tema speranței și a fricii de succes, respectiv de eșec, iar activitatea sa de început cu privire la dezvoltarea motivațională din copilărie a dus la Modelul Cognitiv Avansat al Motivației (Heckhausen și Rheinberg, 1980). Cartea sa, *Motivație și acțiune* (1980), scrisă în colaborare cu fiica sa, Jutta, și ea psiholog, a avut o influență durabilă.

Vezi și: Zing-Yang Kuo 75 ■ Albert Bandura 286–291 ■ Simon Baron-Cohen 298–299

ANDRÉ GREEN
1927–2012

André Green, psihanalist francez de origine egipteană, a devenit interesat de teoria comunicării și de cibernetică în anii 1950, în perioada în care a fost asistentul lui Jacques Lacan. Ulterior a devenit un critic aspru al lui Lacan, care, spunea el, punea prea mult accent pe forma simbolică și structurală, fapt ce invalida pretențiile sale freudiene. Spre sfârșitul anilor 1960, Green a revenit la rădăcinile freudiene ale analizei cu ocazia demersului său de explorare a aspectelor negative. Viziunea respectivă a fost elegant exprimată în lucrarea *Mama moartă* (1980), în care mama este moartă din punct de vedere psihologic pentru copil, însă, deoarece este în continuare prezentă, aceasta îl sperie și îi produce confuzie.

Vezi și: Sigmund Freud 92–99 ■ Donald Winnicott 118–121 ■ Jacques Lacan 122–123 ■ Françoise Dolto 279

ULRIC NEISSER
1928–2012

Cartea cea mai cunoscută a psihologului de origine germano-americană Neisser este *Psihologia cognitivă* (1967), care conturează o abordare psihologică focalizată asupra proceselor mentale. Ulterior el a criticat psihologia cognitivă, considerând că dezvoltarea acesteia neglijase rolul percepției. Specializarea sa este memoria, iar în 1995 a fost președintele departamentului „Inteligență, Cunoscut și Necunoscut" al Asociației Psihologilor Americani, care examina teoriile privind testele de inteligență. Și-a publicat concluziile sub forma unei lucrări, *Curba ascendentă. Progrese pe termen lung în domeniul IQ-ului și al modalităților de măsurare conexe* (1998).

Vezi și: George Armitage Miller 168–173 ■ Donald Broadbent 178–185

JEROME KAGAN
1929–

Kagan, un exponent american de vârf al psihologiei dezvoltării, consideră că fiziologia are o mai mare influență asupra caracteristicilor psihologice decât mediul. Activitatea sa legată de aspectele biologice ale dezvoltării din copilărie – anxietatea și efectele fricii asupra conștiinței de sine, moralității, memoriei și simbolismului – au pus fundamentul cercetării fiziologiei temperamentului. Activitatea sa a influențat studiul comportamentului în domenii situate dincolo de psihologie, inclusiv în cele ale criminalisticii, educației, sociologiei și politicii.

Vezi și: Sigmund Freud 92–99 ■ Jean Piaget 262–269

MICHAEL RUTTER
1933–

Psihiatrul britanic Michael Rutter a transformat modul în care înțelegem chestiunile legate de dezvoltarea copilului și problemele de comportament. În *Reevaluarea privării de mamă* (1972), el a respins teoria atașamentului selectiv propusă de John Bowlby, arătând că atașamentul multiplu este normal în copilărie. Cercetările sale ulterioare au dezvăluit o diviziune între privare (a pierde ceva) și lipsă (a nu avea niciodată ceva) și au legat comportamentul antisocial de problemele familiale, nu de privarea de mamă.

Vezi și: John Bowlby 272–277 ■ Simon Baron-Cohen 298–299

FRIEDEMANN SCHULZ VON THUN
1944–

Psihologul german Friedemann Schulz von Thun este celebru pentru Modelul Comunicării, publicat în lucrarea în trei volume *Cum să vorbim unii cu ceilalți* (1981, 1989, 1998). Von Thun spune că există patru niveluri ale comunicării în fiecare parte a unei conversații: discuția faptică; afirmațiile despre noi înșine; comentariul cu privire la relația cu cealaltă persoană; sau solicitarea ca cealaltă persoană să facă ceva. El spune că atunci când oamenii vorbesc și ascultă pe niveluri diferite, apar neînțelegerile.

Vezi și: B.F. Skinner 78–85 ■ Kurt Lewin 218–223

JOHN D. TEASDALE
1944–

Psihologul britanic Teasdale a investigat abordările cognitive ale depresiei. Împreună cu Zindel Segal și Mark Williams, el a dezvoltat tehnica numită Terapia Cognitivă Bazată pe Atenția Susținută. Aceasta combină terapia cognitivă cu atenția susținută și cu tehnicile de meditație orientale, solicitând pacienților cu accese severe de depresie recurentă să se focalizeze intenționat, nu automat asupra gândurilor negative, observându-le dintr-o perspectivă mai detașată.

Vezi și: Gordon Bower 194–195 ■ Aaron Beck 174–177

GLOSAR

Accesare Recuperare a informației depozitate în memorie, printr-un proces de căutare și găsire.

Act ratat Acțiune sau cuvânt care este apropiat de cel pe care intenționam în mod conștient să-l spunem, însă e diferit de acesta, și care reflectă motive sau neliniști inconștiente.

Amintire falsă Amintire sau pseudoamintire legată de un eveniment care nu a avut loc. Se consideră că apare prin sugestie.

Apreciere pozitivă necondiționată În terapia centrată pe client a lui Carl Rogers, acceptarea absolută a cuiva doar pentru că este o ființă umană.

Arhetipuri În teoria lui Carl Jung, tiparele sau cadrele moștenite în cadrul **inconștientului colectiv,** care au rolul de a ne organiza experiența. Arhetipurile apar adesea în mituri și povestiri.

Ascultare dihotomică Ascultarea a două mesaje diferite prezentate simultan, câte unul în fiecare ureche.

Asociaționism Abordare care afirmă că legăturile neuronale înnăscute sau dobândite leagă stimulii de răspunsuri, rezultând tipare distincte de comportament.

Asociere *i)* O explicație filosofică a formării cunoașterii, care afirmă că aceasta din urmă apare prin crearea unei legături sau asocieri între idei simple cu scopul de a forma idei complexe. *ii)* Legătura dintre două procese psihologice, formată ca rezultat al apariției amândurora în experiența din trecut.

Asociere liberă Tehnică folosită în psihoterapie, în care pacientul spune primul lucru care îi vine în minte după orice cuvânt dat.

Atașament Relație importantă din punct de vedere emoțional, în care un individ caută apropierea de o altă persoană a cărei prezență îi oferă siguranță, prezentă în special între un nou-născut și figura parentală.

Atenție Termen colectiv pentru procesele folosite în percepția focalizată, selectivă.

Autism Termenul informal pentru tulburarea de spectru autist (TSA) – un grup de tulburări mintale caracterizate de interiorizare extremă și de lipsa empatiei, de activități motorii repetitive, precum și de probleme la nivelul limbajului și abilităților conceptuale.

Autoactualizare Dezvoltarea deplină a potențialităților noastre și realizarea potențialului nostru. Conform lui Abraham Maslow, aceasta este cea mai avansată nevoie umană.

Behaviorism Abordare psihologică ce susține că doar comportamentul observabil trebuie să constituie obiect de studiu, deoarece acesta poate fi observat, descris și măsurat în termeni obiectivi.

Behaviorism intenționat Teoria lui Edward Tolman care spune că întregul comportament e îndreptat către un scop ultim.

Codificare Procesarea informației senzoriale în memorie.

Coeficient de inteligență (IQ) Indice al inteligenței care permite ca indivizilor să le fie alocate niveluri comparative de inteligență. Sugerat inițial de William Stern, se calculează împărțind vârsta mentală a individului la vârsta cronologică și înmulțind rezultatul cu 100.

Cognitiv Care are legătură cu procesele mentale, cum ar fi percepția, memoria sau gândirea.

Complex de inferioritate Conform psihanalizei adleriene (denumită astfel după fondatorul său, Alfred Adler), este o stare despre care se spune că se dezvoltă atunci când persoana nu-și poate gestiona sentimentele reale sau imaginare de inferioritate și devine fie furioasă, fie retrasă.

Complex oedipian Conform teoriei psihanalitice, etapă a dezvoltării ce apare în jurul vârstei de cinci ani, în timpul căreia băiatul simte o dorință inconștientă pentru mama sa și dorința de a-și înlocui sau a-și distruge tatăl.

Condiționare clasică Tip de învățare în care un stimul neutru dobândește capacitatea de a provoca un anumit răspuns, prin asocierea sa cu un stimul necondiționat.

Condiționare instrumentală Formă de condiționare în care animalul este instrumentul cu ajutorul căruia se determină rezultatul evenimentelor; un exemplu de acest tip de condiționare ar fi reacția animalului într-un labirint.

Condiționare operantă Formă de condiționare în care rezultatul

depinde de modul în care animalul operează asupra mediului său, de pildă apăsând un mâner pentru a obține mâncare.

Consolidare În condiționarea clasică, procedură care amplifică probabilitatea unui răspuns.

Consolidare negativă În **condiționarea** instrumentală sau **operantă**, consolidarea unui răspuns prin îndepărtarea unui stimul negativ.

Consolidare pozitivă Concept-cheie în behaviorism, acesta este procesul de amplificare a probabilității unui răspuns prin oferirea unei recompense sau a unui stimul pozitiv imediat după răspunsul solicitat.

Contiguitate Apariția a două idei sau evenimente la interval scurt unul de celălalt. Aceasta este considerată a fi necesară pentru **asociere**.

Corelație Termen statistic pentru tendința a două seturi de date sau variabile de a varia într-un mod similar în anumite circumstanțe. Este adesea confundată cu cauzalitatea.

Depresie O tulburare de stare caracterizată de sentimentul de deznădejde și stimă de sine redusă, însoțită de apatie și pierderea plăcerii. În cazuri extreme, depresia poate afecta funcționarea normală și poate duce la gânduri de suicid.

Desensibilizare Proces de diminuare a unui răspuns intens la un eveniment sau lucru prin expunerea repetată la acel stimul.

Determinism Doctrina care afirmă că toate evenimentele, acțiunile și alegerile sunt determinate de evenimente trecute sau de cauze existente anterior.

Diferență abia observabilă Cea mai mică diferență care poate fi detectată de un individ între doi stimuli fizici.

Diferențe individuale Toate caracteristicile psihologice susceptibile la variație de la individ la individ, de exemplu personalitatea sau inteligența.

Disonanță cognitivă O discrepanță între convingeri și sentimente, care duce la o stare de tensiune.

Efect Zeigarnik Tendința de a ne aminti de sarcinile incomplete sau neterminate mai ușor decât de cele finalizate.

Empirism Abordare filosofică și psihologică ce atribuie întreaga cunoaștere experienței.

Eroare fundamentală de atribuire Tendința de a explica comportamentul altor persoane prin raportare la trăsături de personalitate, nu la factori situaționali exteriori.

Etape psihosexuale În teoria psihanalitică, etapele de dezvoltare în copilărie, cu focalizare pe zone ale corpului din care provine plăcerea.

Etologie Studiul științific al comportamentului animal în condiții naturale.

Eu Termen psihanalitic care desemnează unul dintre cele trei elemente ale personalității umane (vezi și **id, supraeu**); eul este aspectul rațional al personalității, care este în legătură cu lumea exterioară și cerințele acesteia, fiind responsabil pentru controlul instinctelor.

Extincție *i)* Eliminarea a ceva, mai ales a unei specii. *ii)* Diminuarea forței unui răspuns în procesul învățării condiționate, din cauza lipsei consolidării.

Extraversiune Tip de personalitate care focalizează energia în principal către lumea exterioară și către ceilalți oameni (vezi și **introversiune**).

Fenomenologie Abordare a cunoașterii bazată pe experiența imediată, atunci când are loc aceasta, fără nici o încercare de a o categorisi prin preconcepții, presupuneri sau interpretări.

Fluxul conștiinței Descrierea făcută de William James conștiinței ca fiind un proces al gândurilor în continuă curgere.

Fobie Tulburare anxioasă caracterizată de o teamă intensă și în general irațională.

Funcționalism Abordare psihologică focalizată pe investigarea funcțiilor de adaptare ale minții în relație cu mediul.

Grup de control Participanții la un experiment care nu sunt expuși manipulării cercetătorilor în timpul experimentului.

Hipnoză Inducerea unei stări temporare de sugestibilitate aplicată, stare asemănătoare transei.

Id Termen psihanalitic care desemnează unul din cele trei elemente ale personalității umane (vezi și **eu, supraeu**); id-ul este sursa energiei psihice, fiind asociat cu instinctele.

Inconștient colectiv În teoria lui Carl Jung, nivelul cel mai profund al psihicului, care conține predispozițiile psihice moștenite prin **arhetipuri**.

Inconștient În psihanaliză, parte a psihicului care nu poate fi accesată de mintea conștientă.

Înnăscut Prezent într-un organism de la naștere; poate fi moștenit genetic sau nu.

Instincte Impulsuri sau tendințe naturale. În psihanaliză, acestea sunt forțele dinamice care motivează personalitatea și comportamentul.

Inteligență cristalizată Ansamblul abilităților, capacităților cognitive și strategiilor dobândite prin utilizarea inteligenței fluide. Se spune că aceasta crește odată cu vârsta.

Inteligență fluidă Capacitatea de a gestiona probleme cu totul noi. Se spune că scade odată cu vârsta.

Inteligență generală („g") Conform definiției lui Charles Spearman, este un factor general al inteligenței sau o capacitate determinată prin corelarea scorurilor obținute la diverse teste mentale. Spearman îl vedea ca fiind măsura energiei mentale, însă alții îl văd ca fiind capacitatea de raționare abstractă a individului.

Întipărire În etologie, sistem înnăscut de învățare rapidă ce are loc la animale imediat după naștere; implică de obicei dezvoltarea unui atașament față de un anumit individ sau obiect.

Introspecție Cea mai veche metodă psihologică; constă din autoobservare: „a privi (*spectio*) în interiorul (*intro*)" minții proprii pentru a examina și a relata propria stare interioară.

Introversiune Tip de personalitate care focalizează energia în principal către gândurile și sentimentele interioare. Vezi și **extraversiune**.

Învățare prin încercări repetate Teorie a învățării propusă inițial de Edward Thorndike, care afirmă că învățarea apare prin încercarea mai multor răspunsuri, cu repetarea celor care produc rezultatul dorit.

Învățare socială Teorie a învățării bazată pe observarea comportamentelor celorlalți și a consecințelor acelor comportamente. Albert Bandura a fost cel mai important susținător al acestei teorii.

Ipoteză Anticipare sau afirmație testată prin experimentare pentru a fi validată sau respinsă.

Legea efectului Propusă de Edward Thorndike, este principiul care afirmă că atunci când sunt posibile mai multe răspunsuri la un eveniment, cele care duc la o recompensă tind să devină mai puternic asociate cu evenimentul, în timp ce acelea care duc la pedeapsă sunt asociate mai slab.

Materialism Doctrina care consideră doar planul fizic ca fiind real și vede fenomenele mentale ca fiind explicabile prin termeni fizici.

Mecanisme de apărare În teoria psihanalitică, reacții mentale care apar pentru a îndepărta anxietatea în mod inconștient.

Metoda observației ocazionale Utilizarea relatărilor observaționale (adesea neștiințifice) ca date de cercetare.

Modelare În behaviorism, modelarea comportamentului este procedeul prin care se oferă consolidare pozitivă pentru aproximări succesive ale unui răspuns sau standard dorit.

Modificarea comportamentului Utilizarea tehnicilor cu rol dovedit de schimbare a comportamentului cu scopul de a controla sau modifica comportamentul indivizilor sau al grupurilor.

Neuron Tip de celulă nervoasă implicată în transmiterea mesajelor (sub formă de impulsuri nervoase) între diverse părți ale creierului.

Neuropsihologie Subdisciplină a psihologiei și neurologiei, focalizată pe structura și funcționarea creierului, care studiază efectele tulburărilor de la nivel cerebral asupra comportamentului și cogniției.

Personalitate Trăsăturile și caracteristicile mentale și comportamentale stabile și durabile ale unei persoane, care o fac să se comporte într-un mod relativ constant în timp.

Pragmatism Doctrina care vede ideile în chip de reguli pentru acțiune; valabilitatea ideii este măsurată în funcție de consecințele sale practice.

Principiul realității În psihanaliză, ansamblu de reguli care guvernează eul și ia în considerare lumea reală și cerințele acesteia.

Problema minte–corp Problema definirii interacțiunii dintre evenimentele fizice și mentale, ridicată pentru prima dată de către René Descartes.

Psihanaliza Teoriile și metodele terapeutice ale lui Sigmund Freud, care explorează procesele inconștiente ce influențează comportamentul uman.

Psihofizică Studiul științific al relațiilor dintre procesele mentale și fizice.

Psihologie cognitivă Abordare psihologică ce se focalizează asupra proceselor mentale implicate în învățare și cunoaștere, precum și asupra modului în care mintea organizează activ experiențele.

Psihologie Gestalt Abordare psihologică holistică ce subliniază rolul „întregului" organizat, prin opoziție cu părțile luate separat, în cadrul proceselor mentale de genul percepției.

Psihologie umanistă Abordare psihologică ce subliniază importanța liberului-arbitru și a **autoactualizării** pentru atingerea unei stări bune de sănătate mentală.

Psihoterapie Termen general pentru toate tratamentele terapeutice care folosesc metode psihologice, nu fizice sau fiziologice.

Răspuns condiționat (RC) Un anumit răspuns provocat de un stimul inițial neutru, care a fost asociat cu un **stimul necondiționat** ce provoacă în mod natural acel răspuns.

Răspuns necondiționat În **condiționarea clasică,** un răspuns reflex (necondiționat, natural) produs ca reacție la un anumit stimul (de exemplu, îndepărtarea unui membru de un stimul dureros).

Reflex Reacție automată la un stimul.

Reprimare În teoria psihanalitică, mecanism de apărare al eului care împinge gândurile, amintirile, impulsurile sau dorințele inacceptabile dincolo de planul conștient. Anna Freud o mai numea și „uitare motivată".

Reproducere Repetarea unei cercetări sau a unui experiment în toate detaliile sale, care duce la aceleași rezultate. Reproducerea este esențială pentru stabilirea validității concluziilor.

Schizofrenie Grup de tulburări mentale grave (cunoscut inițial sub numele de dementia praecox) care deteriorează buna funcționare în multe privințe. Afecțiunea este caracterizată de tulburări pronunțate la nivel de gândire, de emoții terne sau inadecvate și de o viziune distorsionată a realității.

Silabe fără sens Silabe din trei litere, care nu formează cuvinte recunoscute. Au fost folosite experimental pentru prima oară de către Hermann Ebbinghaus într-un studiu al învățării și al memoriei.

Stil cognitiv Modul obișnuit în care un individ procesează informația.

Stimul Orice obiect, eveniment, situație sau factor de mediu pe care un individ îl poate detecta, răspunzând la el.

Stimul condiționat (SC) În condiționarea clasică, un stimul care provoacă un anumit răspuns (condiționat) ca urmare a faptului că a fost asociat cu un **stimul necondiționat**.

Structuralism Abordare psihologică care investighează structura minții.

Supraeu În psihanaliză, termen folosit pentru acea porțiune a psihicului care-și are obârșia în interiorizarea valorilor și a standardelor sociale și parentale. Este guvernat de constrângeri morale.

Teoria câmpurilor Modelul comportamentului uman alcătuit de Kurt Lewin, care folosește conceptul de câmpuri de forță pentru a explica „spațiul vieții" sau câmpul influențelor sociale din jurul unui individ.

Teoria trăsăturilor Perspectiva conform căreia diferențele individuale depind în mare măsură de însușiri de caracter (trăsături) fundamentale, care rămân în esență constante în timp și în orice context.

Terapie familială Termen general ce denotă terapiile care tratează întreaga familie, nu doar o persoană, în baza presupunerii că problema rezidă în relațiile interpersonale din cadrul sistemului familial.

Transfer În psihanaliză, tendința unui pacient de a transfera reacții emoționale din relații trecute (în special relații cu părinții) asupra terapeutului.

Trăsături centrale În teoria lui Gordon Allport, cele aproximativ șase trăsături principale de personalitate folosite pentru a descrie pe cineva, cum ar fi „timid" sau „bun la suflet". Acestea sunt „pietrele de temelie" ale personalității.

Validitate Măsura în care un test măsoară ceea ce trebuie să măsoare.

Vârstă mentală Vârsta la care copiii cu capacitate medie pot îndeplini anumite sarcini, conform nivelurilor de performanță din testele standard.

INDEX

A

abuz în copilărie 204, 206, 207
accesarea dependentă de stare 195
acte ratate 98
Adler, Alfred 90, **100–101**, 138, 139, 142, 146
adolescență 46, **47**
Adorno, Theodor 248
agresivitate, copilărie 288, 289, 290
Ainsworth, Mary 261, 277, **280–281**
Allport, Gordon 165, 173, 204, 216, 302, **306–313**
amintirile de tip flash 190
amintiri reprimate 204, 205, 207
analiza conștiinței **40–45**
analiza viselor 98
antipsihiatrie **150–151**, 328, 329
anxietate 86, 87, 159, 157
apreciere pozitivă necondiționată 135, 136
Argyle, Michael 100
arhetipuri 94, 104, 105, 106, 107
arhetipuri jungiene 155
Aristotel 18, 20, 34, 41, 201, 240
Aronson, Elliot 166, 217, 236, **244–245**, 282
Asch, Solomon Elliott 216, **224–227**, 248, 249
Asperger, Hanz 298
atenție selectivă 182, 183, 184, 185
autism 261, 298
autoactualizare 91, 126, 138–139, 148, 313
autoînvinuire 157
autosugestie 23
Avenzoar (Ibn Zuhr) 60
Avicenna 22
Axline, Virginia 118
Azam, Eugene 330

B

Baddely, Alan 185
Baldwin, Albert 312
Bandler, Richard 114
Bandura, Albert 74, 80, 164, 236, 260, 261, **286–291**, 294
Bard, Philip 324
Baron-Cohen, Simon 236, 261, 284, **298–299**
Baron, Robert A. 288
Barthes, Roland 123
Bartlett, Frederich 48, 158, 180, 188, 204, 208, 234, 237, **335**
Bass, Ellen 204
Bateson, Gregory 150, 151
Bayley, Nancy **336**
Beck, Aaron 72, 91, 142, 145, 159, **174–177**, 198, 200, 212
Beck, Judith 175
behaviorism 11, 12, 59, **68–71**, 72, 80, 90, 149, 158, 308
behaviorism cognitiv **72–73**, 160
behaviorism intenționat (cognitiv) 72, 160
behaviorism radical 71, **80–85**, 149
Bellak, Leopold 149
Bem, Darynl 166
Berkeley, George 20
Berkowitz, Leonard 288
Berne, Eric 111, **337**
Bernheim, Hippolyte 224
Bernoulli, Daniel 193
Bettelheim, Bruno 261, **271**
Binet, Alfred 17, 30, **50–53**, 265, 302, 304, 314
Binswanger, Ludwig 141
biopsihologie **28–29**
Bleuler, Eugen 31, 150
Bly, Robert 155
boli mintale 31, 150, 151
Boring, Edwin **335**
Bornstein, Robert 232
Bower, Gordon H. 159, 188, **194–195**, 196
Bowlby, John 77, 104, 152, 211, 260, 271, **274–277**, 278, 280
Braid, James 22, 23
Breggin, Peter 240
Breuer, Josef 23, 90, 94
Briggs, Katherine 302
Broadbend, Donald 72, 158, 173, **178–185**, 192
Broca, Pierre Paul 16, 76
Brown, Roger 194, 216, 217, **237**
Brüke, Ernst 96
Bruner, Jerome 158, 162, **164–165**, 173, 188, 261, 270
Bruno, Giordano 48
budism 140, 141, 210
Bühler, Charlotte **336**
Burns, David 142
Burt, Cyril 50

C

Cajal, Santiago Ramon y 76
Campbell, Joseph 104
Cannon, Walter 324
Carroll, John B. 314
Cattell, James 35,50,51
Cattell, Raymond 302, 303, 308, 313, **314–315**, 326
„Celălalt" 122–123
Charcot, Jean-Martin 17, 23, **30**, 51, 54, 55, 90, 94
Chatman, Robin 297
Cherry, Colin 158, 183, 184
Chomsky, Noam 59, 72, 85, 173, 211, 260, 261, **294–297**
Christal, Raymond 326
Clancy, Susan 208
Clark, Kenneth 260, 261, **282–283**
Clark, Mamie Phipps 260, 261, 282
Cleckley, Hervey M. 303, **330–331**
cogniție 59, 68, 73, 160
complex de inferioritate 100, 101
complex de superioritate 101
complexul lui Oedip 155
condiționare 11, 58, 59
  B.F. Skinner 80, 81, 82
  Edward Thorndike 63
  Edward Tolman 72, 73
  Edwin Guthrie 74
  Ivan Pavlov **60–61**, 62

MULȚUMIRI

Dorling Kindersley dorește să le mulțumească lui Shriya Parameswaran, Neha Sharma, Payal Rosalind Malik, Gadi Farfour, Helen Spencer, Steve Woosnam-Savage și lui Paul Drislane pentru asistență design; lui Steve Setford, pentru asistență editorială; și lui Stephanie Chilman, pentru alcătuirea listei de cercetători.

IMAGINI

Editorul dorește să le mulțumească următorilor pentru permisiunea de utilizare a fotografiilor:
(Legenda: dd – deasupra; j – jos; c – centru; î – plan îndepărtat; s – stânga; d – dreapta; s – sus).

19 The Bridgeman Art Library: Bibliothèque de la Faculté de Médicine, Paris / Archives Charmet (sd). **21 Corbis:** Bettman (sd). **Getty Images:** Hulton Archive (js). **23 akg-images:** Bibliothèque nationale (sc). **Alamy Images:** Tihon Li (js). **25 Getty Images:** Hulton Archive (sd). **27 akg-images:** Coll. Archiv f. Kunst & Geschichte (ss). **Corbis:** Betteman (js). **29 The Bridgeman Art Library:** Birmigham Museums and Art Gallery (jc). **Getty Images:** Hulton Archive (sd). **30 Getty Images:** Imagno / Hulton Archive (jd). **35 Alamy Images:** Interfoto (jd). **Corbis:** Visuals Unlimited (sc). **36 Corbis:** Bettmann (sd, sc). **37 Corbis:** Bettmann (js). **40 Corbis:** (js). **43 Corbis:** The Gallery Collection **44 Corbis:** Underwood & Underwood (jd). **45 Science Photo Library:** Chris Gallagher (sd). **47 Corbis:** Bettman (sd). **49 Corbis:** Bettman (js); Bill Varie (sd). **51 Science Photo Library:** US National Library of Medicine (sd). **52 Corbis:** Bettman (js). **55 Alamy Images:** Eddie Gerald (cd). **Lebrecht Music and Arts:** Rue des Archives / Varma (js). **61 Corbis:** Bettman (js). **LawtonPhotos.com** : (ss). **65 Corbis:** Jose Luis Pelaez, Inc. (ss). **Science Photo Library:** Humanities and Social Science Library / New York Public Library (sd). **69 Corbis:** Underwood & Underwood (js). **71 The Advertising Archives:** (jd). **73 Corbis:** Sandy Stockwell / Skyscan (cd). **Magnum Photos:** Wayne Miller (js). **75 The Advertising Archives:** (cdd). **77 Getty Images:** Nina Leen / Time & Life Pictures (jd). **81 Getty Images:** Nina Leen / Time & Life Pictures (jd). **82 Getty Images:** Joe Raedle (jd). **83 Corbis:** Bettman (sd). **84 Alamy Images:** Monashee Frantz (js). **87 Getty Images:** Lambert / Archive Photos (sd). **94 Getty Images:** Imagno / Hulton Archive / Sigmund Freud Privatstiftung (sd). **97 Alamy Images:** Bjanka Kadic (js). **98 The Bridgeman Art Library:** Museum of Modern Art, New York / Salvador Dali Fundació Gala-Salvador Dali, DACS, 2011. **99 Corbis:** Hulton–Deutsch Collection (sd). **101 Corbis:** Guo Dayue / Xinhua Press (ss). **Getty Images:** Imagno / Hulton Archive (sd). **105 Getty Images:** Imagno / Hulton Archive (jd). **106 Getty Images:** Apic / Hulton Archive (js). **107 akg-images:** Walt Disney Productions (ss). **Getty Images:** Imagno / Hulton Archive (sd). **108 Corbis:** Robbie Jack (cdd). **109 Wellcome Images:** (js). **116 Corbis:** Robert Wallis (ss). **117 Alamy Images:** Harvey Lloyd / Peter Arnold, Inc. (ss). **Science Photo Library:** National Library of Medicine (js). **119 Getty Images:** Hulton Archive (sd). **120 Corbis:** Nancy Honey (js). **123 Getty Images:** Ryan McVay (ss). **Lebrecht Music & Arts:** Rue des Archives / Collection Bourgeron (js). **127 Corbis:** Michael Reynolds / EPA (sd). **129 Getty Images:** Lenard Mccombe / Time & Life Pictures (sd); Roger-Violett (js). **134 Corbis:** Pascal Deloche / Godong (ss). **135 Getty Images:** David Malan / Photographer's Choice (sd). **136 Corbis:** Roger Ressmeyer (js). **137 Getty Images:** Peter Cade / Iconica (ss). **139 Corbis:** Ann Kaplan (sd). **144 Corbis:** Bettman (js). **Getty Images:** Mark Douet (sd). **147 Corbis:** Jutta Klee (ss/computer); Roy Morsch (sc/blamer); Larry Williams (sd/placator). **Getty Images:** Nathan Blaney / Photodisc (sc/leveller). **148 Getty Images:** Dennis Hallinan (j). **151 Corbis:** Allen Ginsberg (sd); Robbie Jack (js). **153 Getty Images:** Miguel Medina / AFP (sd); Toru Yamanaka / AFP (ss). **155 Alamy Images:** Sigirid Olsson / PhotoAlto (cdd). **161 TopFoto.co.uk :** Topham Picturepoint (ss, sd). **162 Getty Images:** Andersen Ross / Photodisc (cj). **165 Press Association Images:** (sd). **167 Science Photo Library:** Estate of Francis Bello (js). **173 Corbis:** William Whitehurst (ss). **Jon Roemer:** (sd). **175 Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy:** (sd). **176 Corbis:** Bettman (js). **181 Alamy Images:** David O. Bailey (ss). **Science Photo Library:** Corbin O'Grady Studio (sd). **182 Corbis:** Carol Kohen (js). **184 Corbis:** H. Armstrong Roberts / ClassicStock (jc, jd). **Getty Images:** George Marks / Retrofile / Hulton Archive (js). **185 Corbis:** Monty Rakusen (sd). **190 Alamy Images:** Gary Roebuck (ss). **Courtesy of Baycrest:** (js). **192 Corbis:** Owaki / Kulla (cddd). **195 Corbis:** Ocean (sd). **197 Getty Images:** Steven Dewall / Redferns (js). **199 Claremont Graduate University:** Photo by C. Sajgó (js). **Corbis:** Charles Vlen / Bettmann (ss). **201 Getty Images:** Purestock (jc). **Positive Psychology Center, University of Pennsylvania:** (sd). **204 Courtesy of UC Irvine:** (js). **207 Corbis:** Guy Cali (js). **210 Alamy Images:** Michele Burgess (cj). **212 Lebrecht Music and Arts:** Matti Kolho (jc). **213 University of Bath:** (sd). **221 Getty Images:** Chris Ryan / OJO Images (sd). **222 Corbis:** Moment / Cultura (jc). **223 Alamy Images:** Interfoto (js). **Corbis:** K.J. Historical (ss).

225 Solomon Asch Center for Study of Ethnopolitical Conflict: (sd). **227 Corbis:** Bettmann (js). **229 American Sociological Association,www.asanet. org. :** Photo of Erving Goffman (js). **Corbis:** Yi Lu (cd). **234 Corbis:** Claro Cortes / Hanoi, Vietman (ss). **235 Corbis:** Hannes Hepp (jc). **Stanford News Service. :** Linda A. Cicero (sd). **237 Corbis:** Walt Sisco / Bettmann (cd). **239 Corbis:** Sophie Bassouls / Sygma (js). **241 The Bridgeman Art Library:** Musee national des arts et traditions populaires, Paris / Archives Charmet (sc). **William Glasser Inc. – www.wglasserbooks.com :** (sd). **243 Alamy Images:** David Grossman (ss). **University of Waterloo:** Maurice Greene (js). **245 Corbis:** Bettmann (js). **Special Collections, University of California, Santa Cruz:** (sd). **249 Getty Images:** Apic / Hulton Archive (sd). **Manuscripts and Archives, Yale University Library:** Courtesy of Alexandra Milgram (js). **251 Getty Images:** Peter Stackpole / Time & Life Pictures (jd). **252 Corbis:** Stapleton Collection (js). **253 Corbis:** Geneviève Chauvel / Sygma (ss). **255 TopFoto.co.uk :** Topham Picturepoint (sd). **Philip G. Yimbardo, Professor Emeritus, Stanford University:** (ss). **257 Universidad Centroamericana "José Simeón Cañas" (UCA), El Salvador:** (js). **265 Corbis:** The Gallery Collection (sc). **267 Science Photo Library:** Bill Anderson (js). **268 Corbis:** Bettmann (js). **269 Alamy Images:** Thomas Cockrem (jd). **271 Corbis:** Jerry Cooke (cd). **273 Corbis:** Ted Streshinsky (sd). **Getty Images:** Jose Luis Pelaz / Iconics (jc). **276 Corbis:** Hulton-Deutsch Collection (sd). **277 Richard Bowlby:** (js). **Getty Images:** Lawrence Migdale (sd). **278 Science Photo Library:** Photo Researchers (cd). **281 Corbis:** Tim Page (sd). **282 Library of Congress, Washington, D.C.:** Gordon Parks (cd). **283 Corbis:** Bettmann (sd). **285 Corbis:** Bob Thomas (sc). **Special Collections, Erc V. Hauser Memorial Library, Reed College, Portland, Oregon:** (js). **289 Albert Bandura:** Department of Psychology, Stanford University (sd). **290 Alamy Images:** Alex Segre (sd). **291 Corbis:** Ocean (j). **293 Corbis:** Bettmann (sd). **296 Corbis:** Christopher Felver (js). **297 Corbis:** Frans Lanting (jd), Brian Mitchell (ss). **299 Getty Images:** Trisha G. / Flickr (js). **Rex Features:** Brian Harris (sd). **305 Getty Images:** Stan Munro / Barcroft Media (ss). **310 The Bridgeman Art Library:** Palazzo Vecchio (Palazzo della Signoria), Florence (sd). **312 Getty Images:** MPI / Archive Photos (ss). **313 Corbis:** Bettmann (sd). **315 Courtesy of the University of Illinois Archives:** Image 0000950. Found in RS: 39/1/11, Box 12, Folder Raymond B. Cattell (js). **320 Corbis:** Bettmann (js). **321 Getty Images:** Universal History Archive / Hulton Archive (ss). **Mary Evans Picture Library:** John Cutten (sd). **323 Harvard University:** Jane Reed / Harvard News Office (sd). **Science Photo Library:** Van D. Bucher (jc). **325 Getty Images:** Universal History Archive / Hulton Archive (sd). **Dolph Kohnstamm:** (js). **327 Corbis:** Monalyn Gracia (sc). **Courtesy of University Archives, Columbia University in the City of New York. :** Joe Pineiro / Office of Public Affairs Negatives – Box 109 (sd). **329 Corbis:** Bettmann (js). **331 The Kobal Collection:** 20th Century Fox (sc).

Toate celelalte imagini © Dorling Kindersley.

Pentru informații suplimentare: **www.dkimages.co.uk**